



Ministero dell'Istruzione e del Merito

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "J. TORRIANI" - ISTITUTO TECNICO - LICEO SCIENTIFICO

Via Lea Garofalo 3/5 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 28380

ISTITUTO PROFESSIONALE – Sezione associata "ALA PONZONE CIMINO"

Via Gerolamo da Cremona, 23 - 26100 CREMONA - Tel. 0372 35179

E-mail: cris004006@pec.istruzione.it, cris004006@istruzione.it - www.iistorriani.it

C.F.: 80003100197 – Cod. Mecc.CRIS004006 - Sistema Certificato ISO 9001:2015 CSQA n. IT-144594-83471

PROGRAMMA SVOLTO **A.S. 2025/2026**

DOCENTE:	<u>Michele Piccolo</u>
DISCIPLINA:	Scienze motorie
CLASSE:	1BINF

Per ogni Modulo svolto vengono indicati i relativi contenuti affrontati.

MODULO	CONTENUTI
Socializzazione e costruzione del gruppo classe	Esercizi e giochi di collaborazione, fiducia, responsabilità e rispetto finalizzata alla sperimentazione di ruoli specifici all'interno del gruppo.
Forza e irrobustimento generale e specifico del corpo	Esercizi generali e analitici svolti individualmente con o senza piccoli attrezzi. Esercizi isometrici e isotonic. Test Forza arti inferiori. (salto in lungo da fermo e Sargent test).
Percezione del proprio corpo	Esercizi di stretching statico e dinamico.
Sport di squadra	Basket, volley, Unihockey, calcio a 5, baseball, ultimate frisbee. Osservazione sistematica attività svolte
Sport individuale	Badminton, tennis tavolo, atletica leggera (lancio del vortex, velocità, salto in alto, resistenza)
Coordinazione	Capacità di equilibrio, coordinazione oculo-manuale, reattività con giochi o esercizi specifici.
Teoria	Apparato locomotore

Il programma è stato visionato e approvato dai rappresentanti degli studenti della classe.

Cremona, 04/06/2026

Michele Piccolo