



Programma svolto a. s. 2022/2023

Classe: 1AR

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: Giuseppe Cannella 1° e 2°

Quadrimestre

- Principi generali, norme di comportamento, sicurezza in ambiente di palestra e corretto utilizzo delle attrezzature.
- Norme igieniche di base: equipaggiamento corretto, igiene personale, norme igieniche in palestra.
- Le andature preatletiche, lo stretching, mobilizzazione ed irrobustimento.
- Educazione alla salute e al benessere .
- Le capacità motorie (Capacità condizionali e coordinative).
- Giochi sportivi : la pallacanestro (i fondamentali individuali, regolamento e gioco globale).
- Giochi sportivi : la pallavolo (i fondamentali individuali, regolamento e gioco globale).
- Giochi sportivi : il calcio (i fondamentali individuali, regolamento e gioco globale).
- Giochi sportivi: badminton
- Atletica leggera: il salto in alto
- Atletica leggera: ilo salto in lungo
- Atletica leggera: staffetta 4 x 100
- Tennis: giochi per la sensibilizzazione e per la coordinazione specifica occhio-mano
- Il rispetto delle regole e il Fair play.
- Il corpo primo attrezzo.

Prof. Cannella Giuseppe

Cremona 06/06/2023



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE
LUIGI EINAUDI - Via Leonida Bissolati, 96 - 26100 CREMONA
Cod. Mec. CRIS00600T - Cod.Fiscale 80003440197 - Tel. 0372 458053/54 - Fax 0372 23238
Web: www.einaudicremona.edu.it - e-mail: info@einaudicremona.it - cris00600t@pec.istruzione.it

