

## MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA 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



Programma svolto a. s. 2021/2022

Classe: 2ATg

Materia: SCIENZE MOTORIE

Docente: Bruna Bertoli

L'elenco che segue è stato letto dal docente ai delegati della classe

Elenco dei contenuti

## 1° Quadrimestre

- Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra
- Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche
- Mobilizzazione ed irrobustimento
- Le andature preatletiche
- Attività sportiva: il salto in alto

EDUCAZIONE CIVICA: Lo sport : strumento per migliorare lo stato di salute proprio della comunità

## 2° Quadrimestre

- Educazione stradale: il ciclista ed il motociclista
- Il preatletismo generale di base: i 10 skips fondamentali
- Preacrobatica al suolo: esercizio a corpo libero difficoltà seconda
- La capacità aerobica ed il test di Cooper (12')
- Funicella: esercizio diff. 2<sup>^</sup>
- La capacità aerobica con la funicella
- La velocità con la funicella
- Attività sportiva: la pallavolo: regolamento tecnico e gioco globale
- Attività sportiva: pallavolo : la battuta di sicurezza e dall'alto
- Prova finale comune

EDUCAZIONE CIVICA: Educazione stradale : il ciclista ed il motociclista.