



Programma svolto **a. s. 2023-2024**

Classe / Indirizzo: **3AS**

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Cremonesi Paola

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

Elenco dei contenuti

- Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute
- Nozioni di sicurezza e di prevenzione dagli infortuni
- Educazione posturale in specifiche attività fisiche e lavorative
- Nozioni base di Primo Soccorso

- Potenziamiento delle capacità coordinative:
- Come migliorare le capacità coordinative di base e affinarle tramite: piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio e nel tempo
- Pre-acrobatica al suolo: le principali difficoltà tecniche di base, atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio, ruota, verticale
- Funicella: andature tecniche di base associate a ritmi variati e ad elementi di creatività motoria

- Potenziamiento delle capacità condizionali:
- I principi dell'allenamento
- L'allenamento delle capacità condizionali
- La forza
- Percorsi polivalenti, circuiti, staffette.
- I Test
- Preatletica:
- Mobilità
- Stretching.

- Pallacanestro.
- Pallavolo
- Calcio.
- Pallavolo
- Pallatamburello.
- Tennis.
- Atletica leggera.
- Altri Sport



Cremona, 27/05/24

Il docente
Paola Cremonesi