

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO UTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATAL

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. 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
- Potenziamento 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
- Potenziamento 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



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

Cremona, 27/05/24

Il docente Paola Cremonesi