

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.gov.it - e-mail: info@einaudicremona.it - cris00600t@pec.istruzione.it

UNI EN ISO 9001

PROGRAMMA SVOLTO

Classe 3B Eno.

Disciplina : Scienze Motorie Docente: Cristian Secchi

a. s. 2022/2023

Unità Didattica

1° Quadrimestre

~	
Norme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni	
Norme igienico sanitarie	
Miglioramento capacità coordinative e condizionali, test: forza, resistenza	•
Preatletismo 3° livello, corpo libero 3° livello, allungamento muscolare),	
mobilizzazione.	
Pallacanestro	
Pallavolo	
Calcio	
2° Quadrimestre	
Tests motori capacità coordinative e condizionali, forza, resistenza.	
Funicella 3° livello, mobilità articolare, allungamento muscolare, Utilizzo	
della spalliera o altro grande attrezzo	
Pallavolo	
Pallacanestro	
Calcio	
Pallamano	
Atletica: salto in alto da fermo	
Primo intervento	

Cremona

Il Docente Prof. Cristian Secchi