



Programma svolto

a.s. 2021-2022

Classe 3BS

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Cremonesi Paola

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

Elenco dei contenuti svolti sia praticamente, sia nei loro aspetti teorici.

-Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute

-Educazione posturale in specifiche attività fisiche e lavorative

-Nozioni di sicurezza e di prevenzione dagli infortuni

-Approfondimenti teorici nuova normativa protocollo Covid – 19

-Nozioni base di Primo Soccorso

- 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

- Funicella : andature tecniche di base associate a ritmi variati e ad elementi di creatività motoria

- I principi dell'allenamento

- L'allenamento delle capacità condizionali

- La forza

- Percorsi polivalenti, circuiti, staffette.

- I Test

- Stretching.

- Pallacanestro.

- Pallavolo

- Tennis.

- Badminton

- Calcio.

Cremona, 01 giugno 2022