

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 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