

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 4AS

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.

Salute dinamica

Educazione posturale.

Nozioni di sicurezza e di prevenzione degli infortuni

Approfondimenti teorici nuova normativa protocollo Covid – 19

Tecniche di assistenza

I principi di una corretta alimentazione

Bisogni alimentari legati all'attività fisica

Rapporto tra allenamento e prestazione.

Potenziamento delle capacità coordinative

Piccoli e grandi attrezzi

Funicella: andature tecniche di base e elementi di creatività motoria

Potenziamento delle capacità condizionali

I principi dell'allenamento

L'allenamento delle capacità condizionali

La forza

Percorsi polivalenti, circuiti, staffette

Giochi pre-sportivi
Pallacanestro
Pallavolo
Calcio
Badminton

I Test

Preatletica

Stretching.

Tennis

Cremona, 01 giugno 2022