



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

I Test

Preatletica

Stretching.

Giochi pre-sportivi

Pallacanestro

Pallavolo

Calcio

Badminton

Tennis

Cremona, 01 giugno 2022