



Programma svolto a. s. 2023-2024

Classe / Indirizzo: **4AS**

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Cremonesi Paola

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

Elenco dei contenuti

- Salute dinamica
- Educazione posturale.
- Nozioni di sicurezza, igiene e di prevenzione degli infortuni
- 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
- Pre acrobatica al suolo: ruota, verticale
- 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
- I Test
- Percorsi polivalenti, circuiti, staffette.
- I Test
- Preatletica
- Esercizi per la ricerca della mobilità e varie metodiche di allenamento.
- Stretching: utilizzo della tecnica di allungamento muscolare specifico relativo ai principali gruppi muscolari.
- Step: come utilizzarlo per la resistenza

- Pallacanestro
- Pallavolo
- Pallatamburello
- Badminton
- Hockey
- Tennis
- Atletica leggera ed altri sport



Cremona, 27/05/24

Il docente
Paola Cremonesi