

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO 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. 2023/2024

Classe: 5ATg

Materia: SCIENZE MOTORIE

Docente: Bruna Bertoli

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

Elenco dei contenuti

1° Quadrimestre

- Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra
- Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche
- Il preatletismo generale di base: i 10 skips fondamentali livello quarto
- Preacrobatica al suolo: esercizio a corpo libero difficoltà quarta
- La capacità aerobica ed il test di Cooper (12')
- Mobilizzazione ed irrobustimento.
- Attività sportiva: il basket, pallavolo, calcetto, hockey a rotazione

2° Quadrimestre

- Funicella: esercizio di destrezza livello quinto
- Attività sportiva: a rotazione: pallavolo, basket, calcetto, hockey
- Piattaforma Moodle e Quaderno Elettronico: approfondimenti teorici per alunni esonerati

Cremona, Giugno 2024

L'insegnante

Bruna Bertoli

Format programma svolto-revmag24