

## MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO ISTITUTO **ISTRUZIONE SUPERIORE**

.UIGI 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. 2022/2023

Classe: 5ATu

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
- Mobilizzazione ed irrobustimento
- Le forza a corpo libero
- Preacrobatica al suolo: esercizio a corpo libero difficoltà quinta
- Attività sportiva: il basket, pallavolo, calcetto a rotazione

## 2° Quadrimestre

- Il preatletismo generale di base: i 10 skips fondamentali
- Funicella: esercizio di destrezza livello quinto
- Esercizio con la musica difficoltà quinta
- Attività sportiva: a rotazione: pallavolo, basket, calcetto.
- La forza: palco di salita