

## MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE LUIGI EINAUDI - Via Leonida Bissolati, 96 - 26100 CREMONA

SISTEMA DI GESTIONE CERTIFICATO

ITALCERT

UNI EN ISO 9001

Cod. Mec. CRIS00600T - Cod.Fiscale 80003440197 - Tel. 0372 458053/54 - Fax 0372 23238 Web: www.einaudicremona.gov.it - e-mail: info@einaudicremona.it - cris00600t@pec.istruzione.it

## PROGRAMMA SVOLTO

Classe 5 Ae.

Disciplina : Scienze Motorie Docente: Cristian Secchi

a. s. 2022/2023

Unità Didattica 1° Quadrimestre

Norme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni
Norme igienico sanitarie
Miglioramento capacità coordinative e condizionali, test: forza, resistenza.
Preatletismo 3° livello, corpo libero 3° livello, allungamento muscolare),
mobilizzazione.
Pallacanestro
Pallavolo
Calcio
2° Quadrimestre
Tests motori capacità coordinative e condizionali, forza, resistenza.
Funicella 3° livello, mobilità articolare, allungamento muscolare,Utilizzo
della spalliera o altro grande attrezzo
Pallavolo
Pallacanestro
Pallamano
Calcio
Atletica: salto in alto da fermo
L' apparato cardiocircolatorio
La frequenza cardiaca massima
Primo intervento

Cremona

Il Docente Prof. Cristian Secchi