

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA 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. 2021-2022

Classe 5AS

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.

- -Educazione posturale in ambiente di lavoro
- -Rischi infortunistici nel luogo di lavoro, nozioni di sicurezza e di prevenzione dagli infortuni
- -Approfondimenti teorici nuova normativa protocollo Covid 19
- -Nozioni di primo soccorso (traumi, BLS)
- -L'attività fisico-motoria come strumento di tutela della salute
- -Preacrobatica al suolo.
- -Funicella.
- -Sviluppo delle capacità condizionali.
- -Test
- -Stretching
- -Tecniche di allenamento muscolare.
- -Preatletismo generale.
- -Conoscere e riconoscere i gruppi muscolari.
- -Catene cinetiche
- -Giochi presportivi
- -Pallacanestro.
- -Pallavolo.
- -Badminton.
- -Calcio
- -Tennis