



## 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

**Cremona, 01 giugno 2022**