

# 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. 2022/2023

Classe 5AS

Materia Scienze motorie

Docente Margariti Matteo

## Unità di apprendimento L "SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA: AGIRE COMPORTAMENTI" RESPONSABILI"

- Esercizi di prevenzione infortuni in ambiente sportivo e lavorativo
- Attività come strumento di tutela della salute

### Unità di apprendimento M "PERCEZIONE DI SÉ, CAPACITÀ MOTORIE"

- 1. Potenziamento delle capacità coordinative
- Allenamento delle varie capacità motorie
- Lavoro di preacrobatica al suolo (lavoro al suolo, funicella)
- 2. Potenziamento delle capacità condizionali
- Definizione e applicazione di test fisici
- Lavoro fisico atletico volto a migliorare le varie capacità condizionali attraverso percorsi, circuiti, staffette
- Esercizi di mobilità, stretching, posture
- Riconoscere quali gruppi muscolari sono interessati nei diversi esercizi proposti

#### Unità di apprendimento N "IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY"

- Lezioni teoriche e pratiche di teoria, tecnica e didattica de:
  - Pallavolo
  - Pallacanestro
  - Calcio
  - Pallamano
  - Pallatamburello
  - Ultimate Frisbee
  - Badminton
  - Tennis
- Atletica leggera: 100m, salto in alto, salto in lungo