



Programma svolto a. s. 2023-2024

Classe / Indirizzo: **5AS**

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Cremonesi Paola

L'elenco che segue è stato letto dal docente ai delegati della classe

Elenco dei contenuti

- Esercizi di base per una corretta postura. Educazione posturale in ambiente di lavoro. Rischi infortunistici da lavoro in ufficio. Sicurezza in palestra. IMC e Correlati .
- Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative
- Stretching
- Preacrobatica al suolo
- Preatletismo generale
- Taping. IRI
- Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative
- Organizzazione del corpo umano
- Il sistema muscolare
- Calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo
- Sicurezza aziendale
- Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative.
- Stretching
- Esercizio con la musica
- Funicella
- Calcolo IMC
- Il sistema scheletrico
- Il sistema nervoso
- La dieta dello sportivo
- Pallacanestro: dal gioco all'arbitraggio.
- Pallavolo: dal gioco all'arbitraggio.
- Calcio: dal gioco all'arbitraggio.
- Atletica: salto in alto salto in lungo e lancio del peso
- Hockey
- Tennis: dal gioco all'arbitraggio
- Altri sport (Badminton – Yoga – Fresbee – Pallatamburello - Balli latino americani...)



Cremona, 27/05/24

Il docente
Paola Cremonesi