



Programma svolto a. s. 2023/2024

Classe / Indirizzo: 1 A C

Materia: scienze motorie e sportive

Docente: Michela De Rosa

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

Elenco dei contenuti

1° Quadrimestre

- Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra
- Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche
- Mobilizzazione ed irrobustimento
- Test di Cooper 12' (capacità aerobica)
- Le andature preatletiche
- Attività sportiva: basket. Regolamento tecnico e gioco globale

2° Quadrimestre

- Funicella
- Esercizi di stretching
- Attività sportiva: palla base, pallamano, unihockey, calcio
- Attività sportiva: atletica . Il salto in lungo da fermi
- Prova finale comune

Cremona, 3 Giugno 2024

Il docente
Michela De Rosa



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

