



## **Programma svolto a. s. 2023/2024**

Classe / Indirizzo: 1 B TG

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
- Giochi di squadra: palla base, pallamano, unihockey
- Attività sportiva: atletica . Il salto in lungo da fermi
- Educazione stradale : il comportamento del pedone
- 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](http://www.einaudicremona.edu.it) - e-mail: [info@einaudicremona.it](mailto:info@einaudicremona.it) - [cris00600t@pec.istruzione.it](mailto:cris00600t@pec.istruzione.it)

---

