



Programma svolto  
a. s. 2023/2024

Classe: 3ATu

Materia: SCIENZE MOTORIE

Docente: Bruna Bertoli

*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
- Alcuni tests sulle capacità condizionali e coordinative.
- Il preatletismo generale di base: i 10 skips fondamentali livello terzo
- Preacrobatica al suolo: esercizio a corpo libero difficoltà terza
- La capacità aerobica ed il test di Cooper ( 12')
- Mobilizzazione ed irrobustimento
- Attività sportiva: il basket, pallavolo, calcetto
- ORIENTAMENTO: “ Attività motoria e salute “

**2° Quadrimestre**

- Funicella: esercizio di destrezza livello terzo
- Attività sportiva: a rotazione: pallavolo, basket, calcetto e beach volley
- Piattaforma Moodle e Quaderno Elettronico: approfondimenti per alunni esonerati
- Prove finali comuni

Cremona, Giugno 2024

L'insegnante

B.Bertoli



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)

