



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 test 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 - e-mail: info@einaudicremona.it - cris00600t@pec.istruzione.it



SISTEMA DI QUALITÀ CERTIFICATO

UNI EN ISO 9001 - CER. N. 83489