



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

Classe / Indirizzo: 5 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)
- Il preatletismo generale di base: i 10 skips fondamentali
- Attività sportiva: basket, calcio e pallavolo
- Circuit training + test

2° Quadrimestre

- Funicella: esercizio di destrezza (5° livello)
- Esercizi di stretching
- Esercizi con la musica: step
- Giochi di squadra (a rotazione): calcio, pallamano, pallavolo, badminton, basket
- Attività sportiva: atletica . Il salto in lungo da fermi
- Prevenzione e BLS



- Il sistema muscolare

Cremona, 3 Giugno 2024

Il docente
Michela De Rosa