



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

Classe/Indirizzo: 5 AB

Materia: Scienze Motorie

Docente: Zerbin Fabio

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

### **Elenco dei contenuti**

#### 1° Quadrimestre

- Principi generali, norme di comportamento e sicurezza in palestra e modalità di prevenzione degli infortuni.
- Come comportarsi in palestra: abbigliamento e norme igieniche.
- Alcuni tests sulle capacità condizionali e coordinative.
- Preatletica: serie di andature propedeutiche alle specialità dell'atletica.
- Esercizi a corpo libero: come allenarsi per migliorare la forza.
- Rope skipping per tutti.
- Stretching: gli esercizi da praticare in sicurezza.
- Attività sportiva: basket, pallavolo, calcetto, tennis, badminton, palla prigioniera.

#### 2° Quadrimestre

- La corsa, la capacità aerobica ed il test di Cooper ( 12').
- Percorsi polivalenti, circuiti, staffette.
- Mobilizzazione ed irrobustimento.
- Attività sportiva: pallavolo, basket e calcio/calcetto, tennis, badminton, beach volley.

Cremona, giugno 2024

Il docente

Zerbin Fabio



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)

---

