



Programma svolto a.s. 2023/2024

Classe/Indirizzo: 5 BE

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

