



Programma svolto **a. s. 2024/2025**

Classe / Indirizzo: 3A Tu

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: Massimiliano Rizzi

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

Elenco dei contenuti

- Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente in palestra.
- Test motori capacità coordinative e condizionali: forza, resistenza.
- Preatletismo di base, corpo libero, allungamento muscolare, mobilizzazione, spalliera. Test mini Ruffier. Presa delle pulsazioni a riposo dopo lo sforzo.
- Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative: organizzazione del corpo umano e calcolo intensità dello sforzo nell'allenamento continuativo.
- Attività presportive.
- Pallavolo. Prerequisiti tecnici e tattici.
- Tennis. Prerequisiti tecnici e tattici.

Cremona, 3 giugno 2025

Il docente
Massimiliano Rizzi