

MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO TUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE STATALE

UIGI 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

Programma svolto a. s. 2024/2025

Classe / Indirizzo: 4A Tg

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