



Programma svolto a. s. 2025-2026

Classe / Indirizzo: 3AC Servizi Commerciali

Materia: Scienze Motorie e sportive

Docente: Claudia Galbignani

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

Elenco dei contenuti

- Assunzione di norme comportamentali: il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute. Educazione posturale in specifiche attività (stretching, core stability), igiene e sicurezza in palestra, fair play.
- Progetto " Benessere e alimentazione" con la partecipazione del Dott. Bozzetti.
- Percezione di sé e capacità condizionali (resistenza, forza, mobilità, rapidità). Miglioramento delle capacità coordinative di base e loro affinamento tramite: utilizzo di piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del corpo e dello spazio. Funicella: andature tecniche di base associate a ritmi variati e ad elementi di creatività motoria.
- Percezione di sé e sviluppo capacità coordinative attraverso: percorsi polivalenti, circuiti, staffette. Sport di squadra. Preatletica: serie di andature propedeutiche.
- Sport di squadra e individuali : pallavolo, tennis, badminton, giochi popolari (palla prigioniera), salto in alto, basketball, calcio.
- Tests motori capacità coordinative (B1.3) e condizionali (B2 .3): forza(B2.3), resistenza (B2.8). Corpo libero e piccoli attrezzi, circuito(B1.7), allungamento muscolare(B2.7), mobilizzazione(B2.7). Funicella: B2.13.

Cremona, 04/06/2026

La docente

Claudia Galbignani



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

