



## **Programma svolto a. s. 2025-2026**

Classe / Indirizzo: 5AC 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. Anatomia degli apparati e sistema scheletrico e muscolare. Elementi di primo soccorso.
- Studio anatomia, apparato scheletrico, muscolare, articolazioni, sistema nervoso centrale e periferico, apparato digerente, respiratorio. Primo soccorso, infortuni.
- 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.
- Programmazione di una lezione/ seduta di allenamento in autonomia.
- Sport di squadra e individuali : pallavolo, badminton, giochi popolari (palla prigioniera), basketball calcio.
- Tests motori capacità coordinative e condizionali : forza, resistenza . Corpo libero e piccoli attrezzi, circuito, allungamento muscolare, mobilizzazione. Funicella.

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](http://www.einaudicremona.edu.it) - e-mail: [info@einaudicremona.it](mailto:info@einaudicremona.it) - [cris00600t@pec.istruzione.it](mailto:cris00600t@pec.istruzione.it)

---

