



Programma svolto a. s. 2025- 2026

Classe / Indirizzo: 5 BTG Grafica e comunicazione

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), elementi di primo soccorso, sostanze stupefacenti, l'importanza dell'attività fisica per il benessere della persona.
- Studio dell'anatomia, apparato scheletrico, muscolare. Sistema nervoso centrale, 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.
- Programmazione di una lezione/ seduta di allenamento in autonomia, tenendo conto del riscaldamento, fase centrale e fase finale.
- Sport di squadra e individuali : pallavolo, badminton, giochi popolari (palla prigioniera), 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

