



## Programma svolto a. s. 2024 / 2025

Classe / Indirizzo: 1AS – Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Marco Vantadori

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

### Elenco dei contenuti

#### 1° Quadrimestre

##### **VADO IN PALESTRA SICURO**

- Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti.
- Assumere buone abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione.
- Adottare comportamenti coerenti con le norme di igiene personale durante e dopo la lezione in palestra; adeguare l'abbigliamento, assumere qualche buona abitudine alimentare prima, dopo e durante l'attività motoria.
- Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: non esporre se stessi o gli altri a situazioni di rischio. Comportamenti da adottare in caso di incendio, terremoto, nube tossica: il piano di evacuazione, le vie di fuga.
- Educazione stradale del pedone riguardo il percorso da e per la palestra.

##### **LE BASI DEL MOVIMENTO**

- Il materiale, il linguaggio specifico della disciplina, la partecipazione attiva.
- Le fasi della lezione: il riscaldamento, la fase centrale, il gioco.
- Gli esercizi di stretching dei vari distretti muscolari.
- Mobilizzazione articolare.
- Allenamento di tonificazione a circuito.
- Acquisire semplici andature pre-atletiche simmetriche ed asimmetriche.
- La capacità condizionale aerobica, concetto di spazio nell'unità di tempo.
- Test motori.

##### **LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI**

- Consolidare gli schemi motori pregressi.
- Le capacità coordinative e condizionali di base.
- Il corpo come il primo attrezzo: affrontare praticamente i gesti tecnici base a corpo libero.
- Mettere in pratica le posture corrette; orientarsi nello spazio.
- Eseguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti secondo una specifica richiesta.
- Gli atteggiamenti corporei e le posture corrette da mantenere durante le esercitazioni, le direzioni e le traiettorie utili al lavoro motorio.
- Saltare la corda.
- Esercizi a corpo libero con piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra.



## 2° Quadrimestre

### LO SPORT LA MIA OFFICINA

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Applicare le regole dei giochi sportivi proposti.</li><li>• Agire in coordinazione con palle, palloni, piccoli e grandi attrezzi utili algioco proposto.</li><li>• Le capacità coordinativa e condizionali, schemi motori di base, abilitàmotorie di base. Conoscenza dei giochi pre-sportivi.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Pallacanestro.</li><li>• Pallavolo.</li><li>• Calcetto.</li><li>• Badminton.</li><li>• Tennis.</li><li>• Frisbee.</li><li>• Ogni altro gioco sportivo proposto in forma semplificata.</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Gesti tecnici di base dell'atletica leggera: giochi di salti, lanci, corse.</li><li>• Organizzazione del gioco in squadra.</li><li>• Assumere compiti di arbitraggio.</li></ul>  |

Cremona, 04/06/2025

Il docente

Marco Vantadori