



Programma svolto **a. s. 2024/2025**

Classe / Indirizzo: **1[^]Btg / Grafica e comunicazione**

Materia: Scienze motorie e sportive

Docente: Battista Simone

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

Elenco dei contenuti

Modulo Benessere, salute, sicurezza e prevenzione

- Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti.
- Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra.
- Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche. Educazione stradale: il pedone, diritti e doveri, comportamento del pedone in ambito urbano.

Modulo percezione di sé, capacità motorie

Capacità condizionali

- Test motori: selezione ragionata tra i test per la forza, velocità, resistenza.
- Esercizi di stretching dei muscoli degli arti superiori, inferiori, della colonna, esercizi dinamici di mobilitazione generale.
- Esercizi isotonici per gli arti superiori, per gli arti inferiori, per i muscoli addominali e dorsali.
- Training: corsa a balzi, corsa con sprint su piano skip, lungo, alto, corto, veloce, doppio, corsa balzata, laterale incrociata, avanti incrociata, passo saltellato, galoppo laterale, andature con flessioni e spinte in avanti in fuori, piegate.

Capacità coordinative

- Test e successive esercitazioni con l'utilizzo di piccoli attrezzi, giochi e attrezzi per l'equilibrio statico e dinamico.
- Pre-acrobatica al suolo: rotolamento in avanti, all'indietro, laterale, rialzata artistica, passo del gatto, cestino, candela, il tutto in combinazione artistica di passi e saltelli, acrosport a scuola.
- Funicella: balzi/attacco/saltelli con piede destro, sinistro, alternati, uniti, laterali con e senza rimbalzo

Modulo il gioco, lo sport, le regole, il fair play

Attività presportive

- Giochi pre-sportivi: giochi di gruppo con e senza palla.
- 10 passaggi con progressiva introduzione di regole.



Badminton

- Palleggio: esercizi per la sensibilizzazione eseguiti in forma statica e dinamica,
- Palleggio con cambio di mano.
- Partita singola e di coppia

Pallavolo

- Gioco globale. Regolamento.
- Fondamentali di base.
- Partita

Pallamano

- Esercizi specifici per lo spostamento in tutte le direzioni con e senza palla.
- Esercizi propedeutici al gioco in gruppo.

Cremona, 05/06/2025

Il docente
Battista Simone