



## Programma svolto a. s. 2024/2025

Classe: **1 CS** Indirizzo: **SERVIZI SANITA' E ASSISTENZA SOCIALE**

Materia: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente: **ELISA PEDRETTI**

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

### Elenco dei contenuti

#### 1. VADO IN PALESTRA SICURO:

Norme comportamentali
Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti
Norme di igiene personale durante e dopo la lezione di Scienze Motorie
Norme di sicurezza di accesso e di pratica in palestra: le situazioni di rischio: posture, comportamento, uso del materiale e degli attrezzi.
Segnaletica di emergenza a scuola: comportamenti in caso di incendio, terremoto, nube tossica: il piano di evacuazione, le vie di fuga
Norme di comportamento del pedone, in particolare riguardo il percorso da e per la palestra

#### 2. 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
Gli esercizi di mobilizzazione articolare delle principali articolazioni
Gli esercizi di tonificazione dei principali gruppi muscolari
Andature preatletiche generali
La capacità condizionale aerobica, concetto di spazio nell'unità di tempo
Marathon training: pulsazioni cardiache a riposo e nello sforzo, la capacità aerobica, la tecnica di corsa.
Come affrontare una prova motoria di durata: tattica di gara del test di Cooper
Test motori: cosa sono e a cosa servono.



### 3. LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI:

Le capacità coordinative e condizionali di base.
Il corpo come il primo attrezzo: gestualità di base, passi, giri, salti, capovolte, esercizi di coordinazione dinamica generale
Esercizi con grandi e piccoli attrezzi presenti in palestra
Gli atteggiamenti corporei e le posture corrette durante le esercitazioni, le direzioni le traiettorie utili al lavoro motorio
La funicella: nomenclatura e prese; andature con la funicella con giro in avanti
Esercizi a corpo libero, e con piccoli e grandi attrezzi.

### 4. LO SPORT LA MIA OFFICINA:

Il gioco e le regole dei giochi pre-sportivi e sportivi proposti
Le capacità coordinativa e condizionali, schemi motori di base, abilità motorie di base. Conoscenza dei giochi pre-sportivi.
Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Badminton, Tennis, Tamburello
Gesti tecnici di base
Organizzazione del gioco di squadra
I compiti dell'arbitro e segnali tecnici principali
Gesti tecnici base dell'atletica leggera: giochi di salti, lanci e corse

Cremona, 04/06/2025

Il docente

Elisa Pedretti