



Programma svolto a. s. 2024/2025

Classe / Indirizzo: 3AS – 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

BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA E PREVENZIONE
<ul style="list-style-type: none">• Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute.• Nozioni di sicurezza e di prevenzione dagli infortuni.
PERCEZIONE DI SE', CAPACITÀ MOTORIE
Potenziamento delle capacità coordinative <ul style="list-style-type: none">• Come migliorare le capacità coordinative di base e affinarle tramite: piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio e nel tempo. Pre-acrobatica al suolo: le principali difficoltà tecniche di base, atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio, rotolamenti, verticale.
Potenziamento delle capacità condizionali <ul style="list-style-type: none">• I principi dell'allenamento• L'allenamento delle capacità condizionali La forza• La resistenza• La velocità• Percorsi polivalenti, circuiti, staffette• I Test
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY
<ul style="list-style-type: none">• Pallacanestro• Pallavolo• Calcio



2° Quadrimestre

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE

- Educazione posturale in specifiche attività fisiche e lavorative.
- Nozioni base di Primo Soccorso

PERCEZIONE DI SE', CAPACITA' MOTORIE

Potenziamento delle capacità coordinative

- Funicella: andature tecniche di base associate a ritmi variati e ad elementi di creatività motoria

Potenziamento delle capacità condizionali

- Preatletica
- Mobilità Stretching

"IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY"

- Pallavolo
- Pallatamburello.
- Tennis (aspetti generali)
- Atletica leggera (corsa).
- Basket (aspetti generali)

Cremona, 04/06/2025

Il docente

Marco Vantadori