



Programma svolto a. s. 2024/2025

Classe / Indirizzo: 3BS – 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	
• 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 • 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 • 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	
• 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