



Programma svolto a. s. 2024/2025

Classe / Indirizzo: **4^AAbar / Enogastronomia e ospitalità alberghiera**

Materia: Scienze motorie e sportive

Docente: Battista Simone

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

Elenco dei contenuti

Unità di apprendimento “Benessere, salute, sicurezza e prevenzione”

- Conoscenza del nostro corpo: sistema scheletrico, caratteristiche e infortuni
- Conoscenza del corpo umano: sistema articolare, caratteristiche ed infortuni

Unità di apprendimento “Percezione di sé, capacità motorie”

Capacità coordinative

- Migliorare le capacità coordinative di base e affinarle attraverso l'impiego di piccoli e grandi attrezzi per l'utilizzo di atteggiamenti non usuali del corpo e dello spazio
- Miglioramento delle capacità di ritmo e realizzazione motoria mediante l'uso di piccoli attrezzi

Capacità condizionali

- Potenziare le capacità condizionali
- Allenare la forza
- Allenamento a circuito a corpo libero Test
- Approfondimento teorico: il sistema muscolo scheletrico

Unità di apprendimento “Il gioco, lo sport, le regole, il fair play”

Pallamano

- Fondamentali difensivi: concetti di difesa a uomo e difesa a zona
- Passaggio e tiro
- Partita

Pallavolo

- Servizio: i tipi di battuta
- Tattica di gioco



- Fondamentali

Altri sport

- Tamburelo
- Badminton
- Tag rugby

Cremona, 05/06/2025

Il docente

Battista Simone