



Programma svolto a. s. 2024 / 2025

Classe / Indirizzo: 4AS – 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, PREVENZIONE
<ul style="list-style-type: none">• Salute dinamica Educazione posturale.• Nozioni di sicurezza, igiene e di prevenzione degli infortuni.• Tecniche di assistenza.
PERCEZIONE DI SE', CAPACITA' MOTORIE
<p>Potenziamento delle capacità coordinative:</p> <ul style="list-style-type: none">• Piccoli e grandi attrezzi.• Pre acrobatica al suolo: rotolamenti, verticale. <p>Potenziamento delle capacità condizionali</p> <ul style="list-style-type: none">• I principi dell'allenamento• L'allenamento delle capacità condizionaliLa forza• La resistenza• La velocità• I Test
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY
<ul style="list-style-type: none">• Pallacanestro (palleggio, passaggio, simulazione del tiro, spostamenti)• Pallavolo (palleggio, bagher, battuta, schiacciata)• Tennis ed altri sport (Badminton, fresbee)



2° Quadrimestre

BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE

- I principi di una corretta alimentazione.
- Bisogni alimentari legati all'attività fisica Rapporto tra allenamento e prestazione.

PERCEZIONE DI SE', CAPACITA' MOTORIE

Potenziamento delle capacità coordinative:

- Funicella: andature tecniche di base e elementi di creatività motoria

Potenziamento delle capacità condizionali

- Percorsi polivalenti, circuiti, staffette.
- I Test
- Preatletica adattata all'ambiente e strumenti a disposizione.

- Esercizi per la ricerca della mobilità e varie metodiche di allenamento.
- Stretching: utilizzo della tecnica di allungamento muscolare specifico relativo ai principali gruppi muscolari.
- Esercizi di stimolo per molteplici capacità motorie.
- Percorsi a ostacoli: stimolazione della coordinazione, ritmo e percezione spazio-tempo.

IL GIOCO, LO SPORT LE REGOLE IL FAIR PLAY

- Pallavolo
- Pallatamburello
- Atletica (teoria) e altri sport

Cremona, 04/06/2025

Il docente

Marco Vantadori