



Programma svolto a. s. 2024/2025

Classe / Indirizzo: **5^AAbar / Enogastronomia ed 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 “Salute, benessere, prevenzione”

- Principi alimentari, l'apporto dei macronutrienti e la loro funzione all'interno del corpo.
- Dieta e sport
- Contrazione muscolare ed energetica muscolare

Unità di apprendimento “Percezione di sé e capacità motorie”

Sviluppo capacità coordinative

- Allenamento consapevole delle capacità coordinative
- Stretching
- Saltare la corda nel modo corretto a ritmi variati
- Tecniche di allenamento muscolare

Sviluppo capacità condizionali

- Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali Allenamento a circuito a corpo libero
- Allenamento forza: effetti ed esercizi
- Approfondimenti teorici: principi alimentari nello sportive

Unità di apprendimento “Lo sport, le regole, il fair play”

Pallavolo

- Gioco con regolamenti e norme ufficiali
- Auto arbitraggio
- Tecnica dello sport, lavoro sulla coordinazione all'interno di un team

Acrogym

- Gioco con regolamenti e norme ufficiali



- Conoscenza e percezione di sé

Pallamano

- Gioco con regolamenti e norme ufficiali
- Fondamentali e tattica di base dello sport
- Auto arbitraggio

Badminton

- Gioco con regolamenti e norme ufficiali
- Fondamentali e tattica di base dello sport
- Auto arbitraggio

Baseball

- Gioco con regolamenti e norme ufficiali
- Fondamentali e tattica di base dello sport
- Auto arbitraggio

Percezione di sé

- Simulazioni pratiche delle emozioni
- Comunicazione non verbale ed espressività corporea

Cremona, 05/06/2025

Il docente
Battista Simone