



Programma svolto a. s. 2024/2025

Classe / Indirizzo: 5AS - 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
• Esercizi di base per una corretta postura. • Educazione posturale in ambiente di lavoro. • Rischi infortunistici da lavoro in ufficio. • Sicurezza in palestra.
PERCEZIONE DI SE' E CAPACITÀ MOTORIE
Uso consapevole delle capacità coordinative e condizionali
• Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative. • Stretching. • Preatletica al suolo. • Preatletismo generale. Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative • Organizzazione del corpo umano • Il sistema muscolare (accenni generali)
LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY
• Pallacanestro: regole e fondamentali • Pallavolo: regole, fondamentali, gioco adattato • Calcio: dal gioco all'arbitraggio. • Atletica: scatti, corsa • Tennis: approccio globale



2° Quadrimestre

PERCEZIONE DI SE' E CAPACITA' MOTORIE
Uso consapevole delle capacità coordinative e condizionali
Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità condizionali ecoordinative • Stretching. • Esercizio con la musica. • Funicella. Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative • Calcolo IMC. • Lo stretching. • Il sistema scheletrico (accenni generali). • La dieta dello sportivo.
LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY
• Pallacanestro: regole, gesti fondamentali • Pallavolo: dal gioco all'arbitraggio, fondamentali • Calcio: dal gioco all'arbitraggio • Atletica leggera: lancio del peso, corsa, staffetta • Tennis: dal gioco all'arbitraggio • Altri sport (Badminton – Fresbee – Pallatamburello, fitness)

Cremona, 04/06/2025

Il docente

Marco Vantadori