



## Programma svolto a. s. 2025 / 2026

Classe / Indirizzo: 1AS – Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Napoleone Cera

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

### Elenco dei contenuti

#### 1° Quadrimestre

##### **VADO IN PALESTRA SICURO**

- Conoscere la scuola: compagni, docenti e ambienti scolastici.
- Assumere corrette abitudini motorie: partecipare in modo attivo alle lezioni; per gli alunni esonerati, svolgere attività di arbitraggio e collaborazione.
- Adottare comportamenti adeguati alle norme di igiene personale durante e al termine della lezione in palestra; utilizzare un abbigliamento idoneo e acquisire semplici abitudini alimentari corrette prima, durante e dopo l'attività motoria.
- Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza, evitando situazioni di rischio per sé e per gli altri. Conoscere le procedure da seguire in caso di incendio, terremoto o nube tossica, il piano di evacuazione e le vie di fuga.
- Educazione stradale del pedone relativa al percorso di andata e ritorno dalla palestra.

##### **LE BASI DEL MOVIMENTO**

- Conoscenza del materiale, del linguaggio specifico della disciplina e della partecipazione attiva.
- Le fasi della lezione: riscaldamento, fase centrale e gioco.
- Esercizi di stretching dei principali distretti muscolari.
- Esercizi di mobilizzazione articolare.
- Allenamento di tonificazione in circuito.
- Acquisizione di semplici andature pre-atletiche simmetriche e asimmetriche.
- Sviluppo della capacità aerobica e del concetto di spazio nell'unità di tempo.
- Test motori.

##### **LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI**

- Consolidamento degli schemi motori pregressi.
- Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali di base.
- Il corpo come primo attrezzo: esecuzione dei principali gesti tecnici a corpo libero.
- Applicazione di posture corrette e orientamento nello spazio.
- Esecuzione di semplici sequenze motorie con gli attrezzi in relazione alla richiesta proposta.
- Atteggiamenti corporei, posture corrette, direzioni e traiettorie funzionali al lavoro motorio.
- Attività con la corda.
- Esercizi a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi presenti in palestra.



## 2° Quadrimestre

### LO SPORT LA MIA OFFICINA

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Applicazione delle regole dei giochi sportivi proposti.</li><li>• Utilizzo coordinato di palle, palloni, piccoli e grandi attrezzi nelle attività di gioco.</li><li>• Capacità coordinative e condizionali, schemi motori di base e abilità motorie; conoscenza dei giochi pre-sportivi.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Pallacanestro.</li><li>• Pallavolo.</li><li>• Calcetto.</li><li>• Badminton.</li><li>• Tennis.</li><li>• Frisbee.</li><li>• Altri giochi sportivi proposti in forma semplificata.</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Gestì tecnici fondamentali dell'atletica leggera: corse, salti e lanci.</li><li>• Organizzazione del gioco di squadra.</li><li>• Attività di arbitraggio.</li></ul>  |

Cremona, 04/06/2026

Il docente

Napoleone Cera