



Programma svolto a. s. 2025/2026

Classe / Indirizzo: **2[^]Atu / Turismo**

Materia: Scienze motorie e sportive

Docente: Battista Simone

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

Elenco dei contenuti

Modulo Benessere, salute, sicurezza e prevenzione

- Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente palestra.
- Principi igienici di base: abbigliamento, igiene personale, norme igieniche.
- Anatomia del corpo umano: sistema muscolare.
- Anatomia del corpo umano: sistema scheletrico.
- Anatomia del corpo umano: apparato cardiocircolatorio ed esercizio fisico.

Modulo percezione di sé, capacità motorie

Capacità condizionali

- Test motori: selezione ragionata tra i test per la forza, velocità, resistenza.
- Esercizi di stretching dei muscoli degli arti superiori, inferiori, della colonna, esercizi dinamici di mobilizzazione generale.
- Esercizi per gli arti superiori, per gli arti inferiori, per i muscoli addominali e dorsali.
- Training: corsa a balzi, corsa con sprint su piano skip, lungo, alto, corto, veloce, doppio, corsa balzata, laterale incrociata, avanti incrociata, passo saltellato, galoppo laterale, andature con flessioni e spinte in avanti in fuori, piegate.

Capacità coordinative

- Test e successive esercitazioni con l'utilizzo di piccoli attrezzi, giochi e attrezzi per l'equilibrio statico e dinamico.
- Pre-acrobatica al suolo: rotolamento in avanti, all'indietro, laterale, rialzata artistica, passo del gatto, cestino, candela, il tutto in combinazione artistica di passi e saltelli.
- Esercitazioni coordinative generali.
- Pre-atletica, salto in alto



Modulo il gioco, lo sport, le regole, il fair play

Attività presportive

- Giochi pre-sportivi: giochi di gruppo con e senza palla.
- 10 passaggi con progressiva introduzione di regole.
- Esercitazioni sulla lateralità del corpo.

Badminton

- Palleggio: esercizi per la sensibilizzazione eseguiti in forma statica e dinamica,
- Palleggio con cambio di mano.
- Partita singola e di coppia

Pallavolo

- Gioco globale. Regolamento.
- Fondamentali di base.
- Partita

Pallacanestro

- Esercizi specifici per lo spostamento in tutte le direzioni con e senza palla.
- Esercizi propedeutici al gioco in gruppo.
- Esercizi sui fondamentali: palleggio, passaggio, tiro

Cremona, 05/06/2026

Il docente
Battista Simone