



Programma svolto a. s. 2025 / 2026

Classe / Indirizzo: 2AS – 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

IN PALESTRA SICURI

- Assumere corrette abitudini motorie: partecipare attivamente; per gli alunni esonerati: arbitraggio e collaborazione.
- Acquisire consapevolezza delle proprie capacità motorie e confrontarle con quelle dell'anno precedente.
- Adottare comportamenti coerenti con le norme di igiene in palestra; utilizzare un abbigliamento adeguato e alimentarsi correttamente durante la permanenza scolastica.
- Adottare comportamenti coerenti con le norme di sicurezza: evitare situazioni di rischio per sé e per gli altri.

LE BASI DEL MOVIMENTO

- Utilizzare il lessico specifico e partecipare alle diverse fasi della lezione.
- Riconoscere ed eseguire esercizi di stretching, mobilizzazione e tonificazione dei principali distretti muscolari.
- Muoversi in modo coordinato all'interno di uno spazio definito.

LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI 2

- Consolidare gli schemi motori acquisiti.
- Affrontare in modo pratico i principali gesti tecnici a corpo libero.
- Applicare posture corrette e orientarsi nello spazio.
- Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero in relazione a una specifica richiesta.
- Saltare con la funicella utilizzando i salti di base.



LO SPORT LA MIA OFFICINA 2

- Applicare le semplici regole del gioco proposto.
- Agire in coordinazione con palle, palloni e piccoli attrezzi funzionali al gioco proposto.
- Partecipare ai giochi pre-sportivi in forma facilitata.
- Pallacanestro, pallavolo, calcio, pallamano, frisbee e altri giochi sportivi proposti in forma facilitata e secondo le principali regole.
- Utilizzare nel gioco gli elementi tecnici individuali degli sport proposti.

2° Quadrimestre

IN PALESTRA SICURI

- Adottare i comportamenti previsti nelle situazioni di emergenza.
- Assumere comportamenti coerenti con le norme stradali riferite ai ciclisti in ambito urbano.

LE BASI DEL MOVIMENTO 2

- Acquisire semplici andature pre-atletiche simmetriche e asimmetriche.
- Affrontare metodiche di allenamento aerobico basate sulla corsa.
- Controllare la frequenza cardiaca prima e dopo il lavoro motorio; tecnica di corsa e tappe di avvicinamento alla prova finale.
- Affrontare praticamente alcuni test atletici e riconoscere le qualità motorie a cui si riferiscono.

LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI 2

- Muoversi con l'attrezzo o sull'attrezzo ed eseguire semplici esercitazioni ai grandi attrezzi.
- Eseguire una semplice sequenza di movimenti a corpo libero secondo una specifica richiesta.
- Eseguire una semplice sequenza di movimenti con gli attrezzi scelti in relazione a una specifica richiesta.
- Organizzare il lavoro con la funicella in forma sequenziale.

LO SPORT LA MIA OFFICINA 2

- Sapersi orientare nel gioco utilizzando semplici fondamentali di squadra, collaborando con i compagni e sperimentando strategie.
- Assumere compiti di arbitraggio.
- Provare a saltare, correre e lanciare secondo regole di atletica leggera adattate all'ambiente.

Cremona, 04/06/2026

Il docente

Napoleone Cera