



Programma svolto a. s. 2025/2026

Classe / Indirizzo: **3^AAbar/ Enogastronomia e 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 "Benessere, salute, sicurezza, prevenzione"

- Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute
- Educazione posturale in specifiche attività fisiche prevenire gli infortuni
- Conoscenza teorica del sistema muscolo scheletrico
- Conoscenza teorica del sistema cardiocircolatorio
- Adattamenti del sistema cardiocircolatorio indotti dall'esercizio fisico

Unità di apprendimento "Percezione di sé capacità motorie"

Sviluppo capacità coordinative

- Migliorare le capacità coordinative di base affinandole tramite l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio e nel tempo
- Lavoro a stazioni
- Esercitazioni mediante l'utilizzo di speed ladder, ostacoli di diversa altezza
- Esercitazioni sulla lateralità del corpo

Sviluppo capacità condizionali

- I principi dell'allenamento
- Esercizi a corpo libero
- Preatletica: serie di andature propedeutiche alle diverse specialità

Unità di apprendimento "Lo sport, le regole e il fair play"

Pallavolo

- Pallavolo: regole generali e principali infrazioni
- Tecnica del palleggio
- Tecnica del bagher per una precisa ricezione
- Tecnica del terzo tempo



Pallacanestro

- Regole e ruoli
- Gesti tecnici: passaggio, ricezione, tiro

Badminton

- Tecniche di base del badminton
- Lavoro sui fondamentali: palleggio, passaggio, battuta

Baseball

- Spiegazione teorica regole
- Esercitazioni pratiche

Tennis

- Fondamentali
- Tecniche di gioco
- Partita

Cremona, 05/06/2026

Il docente
Battista Simone