



Programma svolto a. s. 2025 /2026

Classe / Indirizzo: 3AS – 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

BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA E PREVENZIONE
<ul style="list-style-type: none">• Concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un adeguato stato di salute.• Nozioni fondamentali di sicurezza e prevenzione degli infortuni.
PERCEZIONE DI SE', CAPACITÀ MOTORIE
<p>Potenziamento delle capacità coordinative</p> <ul style="list-style-type: none">• Miglioramento delle capacità coordinative di base e loro affinamento attraverso l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi; sperimentazione di atteggiamenti corporei non abituali nello spazio e nel tempo. Attività di pre-acrobatica al suolo: principali difficoltà tecniche di base, atteggiamenti corporei non usuali, rotolamenti e verticale. <p>Potenziamento delle capacità condizionali</p> <ul style="list-style-type: none">• Principi generali dell'allenamento.• Allenamento delle capacità condizionali: forza.• Resistenza.• Velocità.• Percorsi polivalenti, circuiti e staffette.• Test motori.
IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY
<ul style="list-style-type: none">• Pallacanestro.• Pallavolo.• Calcio.



2° Quadrimestre

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE
<ul style="list-style-type: none">• Educazione posturale applicata ad attività fisiche e contesti lavorativi specifici.• Nozioni essenziali di Primo Soccorso.
PERCEZIONE DI SE', CAPACITA' MOTORIE
Potenziamento delle capacità coordinative <ul style="list-style-type: none">• Funicella: esecuzione di andature tecniche di base associate a ritmi differenti e ad elementi di creatività motoria. Potenziamento delle capacità condizionali <ul style="list-style-type: none">• Attività di preatletica.• Esercizi di mobilità articolare e stretching.
"IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY"
<ul style="list-style-type: none">• Pallavolo.• Pallatamburello.• Tennis (aspetti generali).• Atletica leggera (corsa).• Basket (aspetti generali).

Cremona, 04/06/2026

Il docente

Napoleone Cera