



## Programma svolto a. s. 2025 /2026

Classe / Indirizzo: 3BS – 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

<b>BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA E PREVENZIONE</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere il concetto di salute come condizione dinamica e i principali fattori utili al mantenimento del benessere psicofisico.</li><li>• Acquisire conoscenze di base relative alla sicurezza personale e alla prevenzione degli infortuni.</li></ul>
<b>PERCEZIONE DI SE', CAPACITÀ MOTORIE</b>
<p><b>Sviluppo delle capacità coordinative</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Consolidare e affinare le capacità coordinative attraverso l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi, sperimentando schemi motori e posture non abituali nello spazio e nel tempo. Sperimentare attività pre-acrobatiche al suolo, affrontando le principali difficoltà tecniche di base, i rotolamenti e la verticale.</li></ul> <p><b>Sviluppo delle capacità condizionali</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere i principi fondamentali dell'allenamento.</li><li>• Sviluppare le capacità condizionali attraverso attività specifiche di potenziamento.</li><li>• Migliorare la forza.</li><li>• Potenziare la resistenza.</li><li>• Incrementare la velocità.</li><li>• Partecipare a percorsi motori, circuiti e staffette multifunzionali.</li><li>• Sperimentare prove e test per la valutazione delle capacità motorie.</li></ul>
<b>IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fondamentali della pallacanestro.</li><li>• Fondamentali della pallavolo.</li><li>• Elementi tecnici e regolamentari del calcio.</li></ul>



## 2° Quadrimestre

<b>SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E PREVENZIONE</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Acquisire consapevolezza dell'importanza di una corretta postura nelle attività motorie e nelle situazioni della vita quotidiana.</li><li>• Conoscere le nozioni fondamentali di primo soccorso.</li></ul>
<b>PERCEZIONE DI SE', CAPACITA' MOTORIE</b>
<b>Sviluppo delle capacità coordinative</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilizzare la funicella attraverso andature tecniche di base, combinandole con ritmi differenti e semplici elementi di creatività motoria.</li></ul> <b>Sviluppo delle capacità condizionali</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sperimentare esercitazioni di preatletica generale.</li><li>• Migliorare la mobilità articolare attraverso attività di stretching.</li></ul>
<b>"IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY"</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Approfondimento dei fondamentali della pallavolo.</li><li>• Elementi tecnici e regolamentari della pallatamburello.</li><li>• Conoscenza degli aspetti generali del tennis.</li><li>• Attività di atletica leggera con particolare riferimento alla corsa.</li><li>• Conoscenza degli aspetti generali della pallacanestro.</li></ul>

Cremona, 04/06/2026

Il docente

Napoleone Cera