



Programma svolto

a. s. 2025/2026

Classe: **3CS** Indirizzo: **SERVIZI PER LA SANITA' E L'ASSISTENZA SOCIALE**

Materia: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente: **ELISA PEDRETTI**

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

Elenco dei contenuti

1. BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA E PREVENZIONE
<ul style="list-style-type: none">• Il concetto di salute dinamica e principi fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute.• Nozioni di sicurezza e di prevenzione dagli infortuni.
2. PERCEZIONE DI SE', CAPACITA' MOTORIE
Potenziamento delle capacità coordinative <ul style="list-style-type: none">• Come migliorare le capacità coordinative di base e affinarle tramite: piccoli e grandi attrezzi per utilizzare atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio e nel tempo. Pre-acrobatica al suolo: le principali difficoltà tecniche di base, atteggiamenti non usuali del corpo nello spazio, rotolamenti, verticale.
Potenziamento delle capacità condizionali <ul style="list-style-type: none">• I principi dell'allenamento• L'allenamento delle capacità condizionali La forza• La resistenza• La velocità• Percorsi polivalenti, circuiti, staffette• I Test
3. IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY
<ul style="list-style-type: none">• Pallacanestro• Pallavolo• Calcio



4. PROPOSTA DI CONDUZIONE DI UNA SEDUTA DI LAVORO O ATTIVITA' A SCELTA

- Saper organizzare la parte di riscaldamento in autonomia o in gruppo, conoscendo gli esercizi principali dei vari distretti corporei.
- Saper organizzare un circuito di allenamento alla forza.

"IL GIOCO, LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY"

- Pallavolo
- Pallatamburello.
- Tennis (aspetti generali)
- Atletica leggera (corsa).
- Basket (aspetti generali)

Cremona, 03/06/2026

Il docente

Elisa Pedretti