



## **Programma svolto a. s. 2025/2026**

Classe / Indirizzo: **4<sup>A</sup>Abar / 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 e prevenzione"**

- Conoscenza del nostro corpo: sistema scheletrico, caratteristiche e infortuni
- Conoscenza del corpo umano: sistema articolare, caratteristiche ed infortuni

#### **Unità di apprendimento "Percezione di sé, capacità motorie"**

##### **Capacità coordinative**

- Migliorare le capacità coordinative di base e affinarle attraverso l'impiego di piccoli e grandi attrezzi per l'utilizzo di atteggiamenti non usuali del corpo e dello spazio
- Miglioramento delle capacità di ritmo e realizzazione motoria mediante l'uso di piccoli attrezzi
- Miglioramento delle capacità coordinative mediante stazioni

##### **Capacità condizionali**

- Potenziare le capacità condizionali
- Allenare la forza
- Allenamento a circuito a corpo libero
- Test: di resistenza, di forza, di gruppo

#### **Unità di apprendimento "Il gioco, lo sport, le regole, il fair play"**

##### **Pallacanestro**

- Fondamentali difensivi: concetti di difesa a uomo e difesa a zona
- Passaggio e tiro
- Partita

##### **Pallavolo**

- Servizio: i tipi di battuta



- Tattica di gioco
- Fondamentali

### **Baseball**

- Caratteristiche, ruoli, regolamento
- Partita

### **Tennis**

- Esercitazioni sui fondamentali
- Partita

### **Altri sport**

- Tamburelo
- Badminton

Cremona, 05/06/2026

Il docente

Battista Simone