



Programma svolto a. s. 2025 / 2026

Classe / Indirizzo: 4AS – 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, PREVENZIONE

- Salute dinamica ed educazione posturale.
- Nozioni fondamentali di sicurezza, igiene e prevenzione degli infortuni.
- Tecniche di assistenza.

PERCEZIONE DI SE', CAPACITA' MOTORIE

Potenziamento delle capacità coordinative

- Utilizzo di piccoli e grandi attrezzi.
- Pre-acrobatica al suolo: rotolamenti e verticale.

Potenziamento delle capacità condizionali

- Principi fondamentali dell'allenamento.
- Allenamento delle capacità condizionali: forza.
- Resistenza.
- Velocità.
- Test motori.

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

- Pallacanestro (palleggio, passaggio, simulazione del tiro e spostamenti).
- Pallavolo (palleggio, bagher, battuta e schiacciata).
- Tennis e altri sport (badminton, frisbee).



2° Quadrimestre

BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE
<ul style="list-style-type: none">• Principi di una corretta alimentazione.• Bisogni alimentari connessi all'attività fisica; rapporto tra allenamento e prestazione.
PERCEZIONE DI SE', CAPACITA' MOTORIE
<p>Potenziamento delle capacità coordinative</p> <ul style="list-style-type: none">• Funicella: andature tecniche di base ed elementi di creatività motoria. <p>Potenziamento delle capacità condizionali</p> <ul style="list-style-type: none">• Percorsi polivalenti, circuiti e staffette.• Test motori.• Attività di preatletica adattata all'ambiente e agli strumenti disponibili.• Esercizi per lo sviluppo della mobilità e diverse metodiche di allenamento.• Stretching: utilizzo di tecniche di allungamento muscolare specifico per i principali gruppi muscolari.• Esercizi di stimolazione delle diverse capacità motorie.• Percorsi a ostacoli finalizzati allo sviluppo della coordinazione, del ritmo e della percezione spazio-temporale.
IL GIOCO, LO SPORT LE REGOLE IL FAIR PLAY
<ul style="list-style-type: none">• Pallavolo.• Pallatamburello.• Atletica (teoria) e altri sport.

Cremona, 04/06/2026

Il docente

Napoleone Cera