



Programma svolto a. s. 2025 / 2026

Classe / Indirizzo: 4BS – 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

- Conoscere il concetto di salute dinamica e l'importanza dell'educazione posturale per il benessere della persona.
- Acquisire nozioni fondamentali di sicurezza, igiene personale e prevenzione degli infortuni.
- Conoscere e applicare semplici tecniche di assistenza durante le attività motorie.

PERCEZIONE DI SE', CAPACITA' MOTORIE

Sviluppo delle capacità coordinative

- Utilizzare piccoli e grandi attrezzi per migliorare il controllo e la coordinazione del movimento.
- Sperimentare attività pre-acrobatiche al suolo attraverso rotolamenti e verticale.

Sviluppo delle capacità condizionali

- Conoscere i principi fondamentali dell'allenamento.
- Sviluppare le capacità condizionali attraverso attività specifiche.
- Potenziare la forza.
- Migliorare la resistenza.
- Incrementare la velocità.
- Partecipare a prove e test di valutazione motoria.

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

- Fondamentali della pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro e spostamenti.
- Fondamentali della pallavolo: palleggio, bagher, battuta e schiacciata.
- Elementi tecnici di base del tennis e di altre discipline sportive, quali badminton e frisbee.



2° Quadrimestre

BENESSERE, SALUTE, SICUREZZA, PREVENZIONE
<ul style="list-style-type: none">• Conoscere i principi di una corretta alimentazione.• Comprendere il rapporto tra fabbisogno alimentare, attività fisica, allenamento e prestazione motoria.
PERCEZIONE DI SE', CAPACITA' MOTORIE
<p>Sviluppo delle capacità coordinative</p> <ul style="list-style-type: none">• Utilizzare la funicella attraverso andature tecniche di base e semplici attività di creatività motoria. <p>Sviluppo delle capacità condizionali</p> <ul style="list-style-type: none">• Partecipare a percorsi polivalenti, circuiti motori e staffette.• Affrontare prove e test finalizzati alla valutazione delle capacità motorie.• Sperimentare attività di preatletica adattate agli spazi e agli strumenti disponibili.• Eseguire esercizi orientati allo sviluppo della mobilità articolare e conoscere diverse metodologie di allenamento.• Applicare tecniche di stretching per l'allungamento dei principali gruppi muscolari.• Svolgere esercitazioni finalizzate allo sviluppo di diverse capacità motorie.• Affrontare percorsi a ostacoli per migliorare coordinazione, ritmo e percezione spazio-temporale.
IL GIOCO, LO SPORT LE REGOLE IL FAIR PLAY
<ul style="list-style-type: none">• Approfondimento dei fondamentali della pallavolo.• Elementi tecnici e regolamentari della pallatamburello.• Conoscenza degli aspetti teorici dell'atletica leggera e pratica di ulteriori discipline sportive proposte.

Cremona, 04/06/2026

Il docente

Napoleone Cera