



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

Classe / Indirizzo: **5<sup>A</sup>Abar /Enogastronomia ed 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 “Salute, benessere, prevenzione”**

- Principi alimentari, l'apporto dei macronutrienti e la loro funzione all'interno del corpo.
- Dieta e sport
- Metabolismi energetici e implicazioni sportive

#### **Unità di apprendimento “Percezione di sé e capacità motorie”**

##### **Sviluppo capacità coordinative**

- Allenamento consapevole delle capacità coordinative
- Stretching
- Tecniche di allenamento muscolare

##### **Sviluppo capacità condizionali**

- Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali
- Allenamento a circuito a corpo libero
- Allenamento forza: effetti ed esercizi
- Approfondimenti teorici: principi alimentari nello sportivo

#### **Unità di apprendimento “Lo sport, le regole, il fair play”**

##### **Pallavolo**

- Gioco con regolamenti e norme ufficiali
- Auto arbitraggio
- Tecnica dello sport, lavoro sulla coordinazione all'interno di un team

##### **Acrogym**

- Conoscenza e percezione di sé



## **Pallacanestro**

- Gioco con regolamenti e norme ufficiali
- Fondamentali e tattica di base dello sport
- Auto arbitraggio

## **Tennis**

- Gioco con regolamenti e norme ufficiali
- Fondamentali e tattica di base dello sport
- Auto arbitraggio

## **Baseball**

- Gioco con regolamenti e norme ufficiali
- Fondamentali e tattica di base dello sport
- Auto arbitraggio

## **Percezione di sé**

- Simulazioni pratiche delle emozioni
- Comunicazione non verbale ed espressività corporea

Cremona, 05/06/2026

Il docente  
Battista Simone