



Programma svolto a. s. 2025/2026

Classe / Indirizzo: 5BS - 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 E PREVENZIONE
<ul style="list-style-type: none">• Esercizi fondamentali per il mantenimento di una corretta postura.• Educazione posturale applicata all'ambiente lavorativo.• Rischi infortunistici connessi al lavoro d'ufficio.• Sicurezza in palestra.
PERCEZIONE DI SE' E CAPACITÀ MOTORIE
Uso consapevole delle capacità coordinative e condizionali
<ul style="list-style-type: none">• Allenamento consapevole finalizzato allo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali.• Stretching.• Attività di pre-acrobatica al suolo.• Preatletismo generale. <p>Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative</p> <ul style="list-style-type: none">• Organizzazione del corpo umano.• Sistema muscolare (cenni generali).
LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY
<ul style="list-style-type: none">• Pallacanestro: regole e fondamentali di base.• Pallavolo: regole, fondamentali e gioco adattato.• Calcio: dal gioco all'attività arbitrale.• Atletica: scatti e corsa.• Tennis: approccio globale alla disciplina.



2° Quadrimestre

PERCEZIONE DI SE' E CAPACITA' MOTORIE
Usò consapevole delle capacità coordinative e condizionali
<i>Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali</i> <ul style="list-style-type: none">• Stretching.• Esercizi con accompagnamento musicale.• Funicella.
Approfondimenti teorici collegati alle capacità condizionali e coordinative <ul style="list-style-type: none">• Calcolo dell'IMC.• Lo stretching.• Sistema scheletrico (cenni generali).• Alimentazione dello sportivo.
LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY
<ul style="list-style-type: none">• Pallacanestro: regole e gesti fondamentali.• Pallavolo: dal gioco all'arbitraggio, fondamentali.• Calcio: dal gioco all'arbitraggio.• Atletica leggera: lancio del peso, corsa e staffetta.• Tennis: dal gioco all'arbitraggio.• Altri sport (badminton, frisbee, pallatamburello, fitness).

Cremona, 04/06/2026

Il docente

Napoleone Cera