



Programma svolto a. s. 2024/2025

Classe: **2 BR** Indirizzo: **ENOGASTRONOMIA E OSPITALITA' ALBERGHIERA**

Materia: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Docente: **ELISA PEDRETTI**

L'elenco che segue è stato letto dal docente ai delegati della classe

Elenco dei contenuti

1. VADO IN PALESTRA SICURO:

| |
|---|
| Norme comportamentali |
| Conosco la scuola: compagni, insegnanti, ambienti |
| Norme di igiene personale durante e dopo la lezione di Scienze Motorie |
| Norme di sicurezza di accesso e di pratica in palestra: le situazioni di rischio: posture, comportamento, uso del materiale e degli attrezzi. |
| Segnaletica di emergenza a scuola: comportamenti in caso di incendio, terremoto, nube tossica: il piano di evacuazione, le vie di fuga |
| Norme di comportamento del pedone, in particolare riguardo il percorso da e per la palestra |

2. LE BASI DEL MOVIMENTO:

| |
|---|
| Il materiale, il linguaggio specifico della disciplina, la partecipazione attiva |
| Le fasi della lezione: il riscaldamento, la fase centrale, il gioco |
| Gli esercizi di stretching dei vari distretti muscolari |
| Gli esercizi di mobilizzazione articolare delle principali articolazioni |
| Gli esercizi di tonificazione dei principali gruppi muscolari |
| Andature preatletiche generali |
| La capacità condizionale aerobica, concetto di spazio nell'unità di tempo |
| Marathon training: pulsazioni cardiache a riposo e nello sforzo, la capacità aerobica, la tecnica di corsa. |
| Come affrontare una prova motoria di durata: tattica di gara del test di Cooper |
| Test motori: cosa sono e a cosa servono. |



3. LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI:

| |
|---|
| Le capacità coordinative e condizionali di base. |
| Il corpo come il primo attrezzo: gestualità di base, passi, giri, salti, capovolte, esercizi di coordinazione dinamica generale |
| Esercizi con grandi e piccoli attrezzi presenti in palestra |
| Gli atteggiamenti corporei e le posture corrette durante le esercitazioni, le direzioni le traiettorie utili al lavoro motorio |
| La funicella: nomenclatura e prese; andature con la funicella con giro in avanti |
| Esercizi a corpo libero, e con piccoli e grandi attrezzi. |

4. LO SPORT LA MIA OFFICINA:

| |
|--|
| Il gioco e le regole dei giochi pre-sportivi e sportivi proposti |
| Le capacità coordinativa e condizionali, schemi motori di base, abilità motorie di base. Conoscenza dei giochi pre-sportivi. |
| Pallacanestro, Pallavolo, Calcio, Badminton, Tennis, Tamburello |
| Gesti tecnici di base |
| Organizzazione del gioco di squadra |
| I compiti dell'arbitro e segnali tecnici principali |
| Gesti tecnici base dell'atletica leggera: giochi di salti, lanci e corse |

Cremona, 04/06/2025

Il docente

Elisa Pedretti