



Programma svolto a. s. 2025 / 2026

Classe / Indirizzo: 1ATG – Tecnico Grafico

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente: Marco Vantadori

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

Elenco dei contenuti

1° Quadrimestre

Conosco la scuola, compagni, insegnanti ed ambienti.

Principi generali, norme di comportamento e modalità di prevenzione degli infortuni e della sicurezza in ambiente in palestra:

- *Accenni tecnici sul defibrillatore automatico e manovre di rianimazione cardio/polmonare*
- *Tipi di infortunio*

Principi igienici di base:

- *abbigliamento*
- *igiene personale*
- *norme igieniche*

Educazione stradale: i diritti ed i doveri del pedone in ambito urbano

Capacità coordinative e condizionali (aspetti teorici in classe): forza, resistenza, velocità, mobilità, equilibrio, ritmo, coordinazione motoria, capacità di reazione, percezione spazio-tempo, combinazione motoria.

Approfondimenti teorici:

- *Organizzazione del corpo umano*
- *Il sistema muscolare e scheletrico*
- *S. cardiocircolatorio e respiratorio*
- *Educazione alimentare*
- *Doping*
- *IMC*



2° Quadrimestre

Test motori sulle capacità coordinative e condizionali: forza, resistenza muscolare e cardiocircolatoria, coordinazione generale.

Preatletismo di base, corpo libero, allungamento muscolare, mobilizzazione, Funicella, percorsi con ostacoli, rotolamenti, esercizi di potenziamento generale.

Approfondimenti teorici e pratici sulle seguenti discipline:

- *Pallacanestro*
- *Pallavolo*
- *Badminton*
- *Tennis*

Atletica: Salto in alto

Cremona, 03/06/2026

Il docente

Marco Vantadori