



Programma svolto a. s. 2025 / 2026

Classe / Indirizzo: 2ATG – 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 teorici sul defibrillatore automatico e rianimazione cardio-polmonare

IMC indice di massa corporea e suo monitoraggio

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

Approfondimento teorico sulle capacità coordinative e condizionali: forza, resistenza, velocità, mobilità, ritmo, capacità di reazione, coordinazione generale, percezione spazio-tempo, combinazione motoria.

Approfondimenti teorici:

- *Muscoli*
- *Ossa*
- *Cuore*
- *Polmoni*
- *Educazione alimentare*
- *Doping*
- *Calcolo IMC*

Attività presportive



2° Quadrimestre

Test motori sulle capacità coordinative e condizionali:

- *forza*
- *resistenza muscolare e cardio-circolatoria*
- *ritmo*
- *coordinazione generale*

Preatletismo di base, corpo libero, allungamento muscolare, mobilizzazione, percorso a ostacoli. Presa sulle pulsazioni a riposo e dopo sforzo.

Approfondimenti tecnici e pratici sulle seguenti discipline:

- *Pallavolo*
- *Basket*
- *Tennis*
- *Badminton*
- *calcetto*

Atletica:

- *Passaggio agli ostacoli (primi accenni)*
- *Salto in alto (fase teorica e applicazione in sicurezza)*

UDA Ed. Civica: Sviluppo sostenibile tra salute e ambiente (nucleo concettuale: sviluppo economico e sostenibilità)

Cremona, 03/06/2025

Il docente

Marco Vantadori