



Programma svolto a. s. 2025/2026

Classe / Indirizzo: 3ATG – 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

Norme generali di sicurezza e prevenzione degli infortuni. Accenni teorici sul defibrillatore automatico e rianimazione cardio-polmonare
Norme igienico sanitarie da tenere in classe e palestra
Approfondimenti teorici sulle capacità coordinative e condizionali: forza, resistenza, velocità, mobilità, equilibrio, capacità di reazione, coordinazione generale, ritmo, percezione spazio-tempo.
Approfondimenti in classe seguenti argomenti: <ul style="list-style-type: none">- Sistema muscolare- Apparato scheletrico- Cuore- Polmoni- Educazione alimentare (macronutrienti, dieta mediterranea)- Doping- Calcolo IMC- Paralimpiadi
Regole e aspetti tecnici sulle seguenti discipline: <ul style="list-style-type: none">- Pallavolo- Calcio- Pallacanestro- Badminton- Tennis- Atletica leggera



2° Quadrimestre

Test motori sulle capacità coordinative e condizionali: forza, resistenza (muscolare e cardio-circolatoria), ritmo, capacità di reazione, capacità di adattamento, coordinazione generale.

Funicella, mobilità articolare, allungamento muscolare. Utilizzo della spalliera, materassi e piccoli ostacoli. Potenziamento muscolare con piccoli sovraccarichi.

Sperimentazione pratica delle seguenti discipline:

- Pallacanestro
- Pallavolo
- Calcio
- Tennis
- Badminton
- Giochi popolari
- Attività ludica strutturata dagli alunni

Atletica: salto in alto (approccio pratico in sicurezza)

Cremona, 04/06/2026

Il docente

Marco Vantadori