



## Programma svolto a. s. 2025/2026

Classe / Indirizzo: 3ATU – Tecnico Turistico

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:

- Sistema muscolare
- Apparato scheletrico
- Cuore
- Polmoni
- Educazione alimentare (macronutrienti, dieta mediterranea)
- Doping
- Calcolo IMC
- Paralimpiadi

Regole e aspetti tecnici sulle seguenti discipline:

- 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