



Programma svolto a. s. 2025 / 2026

Classe / Indirizzo: 4ATG – 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:

- *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, 04/06/2025

Il docente

Marco Vantadori