



Programma svolto a. s. 2025/2026

Classe / Indirizzo: 5ATG - 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

Teoria sugli esercizi di base per una corretta postura. Educazione posturale in ambiente di lavoro. Rischi infortunistici da lavoro in ufficio. Sicurezza in palestra.

- IMC e Correlati
- Accenni teorici sul defibrillatore automatico e rianimazione cardio-polmonare

Approfondimenti teorici sullo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative:

- Forza
- Resistenza
- Velocità
- Mobilità
- Equilibrio
- Capacità di reazione
- Percezione spazio/tempo
- Ritmo
- Combinazione motoria

Lezioni in classe sui seguenti argomenti:

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

Approfondimenti tecnici e teorici (caratteristiche e regole) delle seguenti discipline:

- Pallavolo
- Calcio
- Pallacanestro
- Tennis
- Badminton
- Atletica leggera



2° Quadrimestre

Allenamento consapevole per lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative con test motori:

- Forza (arti superiori/inferiori, muscoli addominali)
- Resistenza muscolare e cardiocircolatoria
- Ritmo
- Equilibrio
- Capacità di adattamento a situazioni variegate

Potenziamento muscolare con piccoli carichi (circuiti di allenamento) e incremento della percezione corporea.

Applicazione pratica delle seguenti discipline/attività:

- Pallavolo (dal gioco all'arbitraggio)
- Pallacanestro (dal gioco all'arbitraggio)
- Calcio (dal gioco all'arbitraggio)
- Tennis (approccio generale)
- Badminton (approccio generale)
- Atletica/Salto in alto (applicazione in sicurezza)
- Giochi popolari
- Attività ludica strutturata dagli alunni

Cremona, 04/06/2026

Il docente

Marco Vantadori