



# I.T.I.S. "MAGISTRI CUMACINI"

via C. Colombo – loc. Lazzago – 22100 **COMO**  
tel. 031.590585 – fax 031.525005 – c.f. 80014660130  
www.magistricumacini.it – e-mail: info@magistricumacini.it



## PROGRAMMA SVOLTO ANNO SCOLASTICO 2023/2024

**DOCENTE**  
Clerici Luca

**MATERIA**  
Scienze Motorie e Sportive

**CLASSE**  
1 ME2

● **Gli effetti benefici del movimento [ED. CIVICA]**

- muoversi fa bene
- movimento e vita quotidiana
- la mancanza di movimento
- effetti sui sistemi scheletrici e muscolare
- effetti sul cuore e polmoni

● **Aspetti Comuni degli sport con la palla**

- i fondamentali individuali
- padroneggiare l'aspetto tecnico
- lo spostamento in base alla situazione di gioco
- il cambio di direzione e la velocità
- principi tattici di squadra in attacco
- principi tattici di squadra in difesa

● **La terminologia specifica delle scienze motorie**

- assi e piani
- attitudini e atteggiamenti
- le posizioni fondamentali
- i movimenti fondamentali
- le principali impugnature

● **Lo sport e i suoi principi**

- che cos'è il fair play
- i principi del fair play
- competenze sportive e vita quotidiana

● **Le fasi dell'Allenamento Sportivo**

- il riscaldamento
- il defaticamento

● **Sicurezza**

- in montagna
- in mare

● **Le capacità coordinative**

- le capacità motorie
- classificazione delle capacità coordinative
- combinare i movimenti
- la differenziazione



# I.T.I.S. "MAGISTRI CUMACINI"

via C. Colombo – loc. Lazzago – 22100 **COMO**  
tel. 031.590585 – fax 031.525005 – c.f. 80014660130  
www.magistricumacini.it – e-mail: info@magistricumacini.it



- la capacità di orientamento
- il ritmo
- la capacità di reazione
- l'equilibrio con prova pratica con l'acrosport

● **Apprendimento delle abilità motorie e psicomotorie**

**Pallamano-Pallacanestro-Pallavolo-Unihockey-Badminton-Tennis Tavolo**

- regole della disciplina
- brevi cenni storici
- fondamentali tecnici e tattici individuali
- fondamentali tattici di squadra
- situazioni di gioco semplificate e propedeutiche
- gioco di squadra

● **Compito annuale sulla coordinazione oculo-manuale: GIOCOLERIA**

- esercitazioni pratiche di gruppo e individuali
- autovalutazione finale

## TESTI IN ADOZIONE

EDUCARE AL MOVIMENTO - G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, N. Lovecchio  
2018 - Marietti Scuola, DeAgostini Scuola SpA – Novara

Data 25/05/2024

firma Docenti

firma Studenti