



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
3 MM2

- **La Resistenza: metodologia di valutazione ed allenamento**

- definizione e classificazione
- i fattori della resistenza
- i metodi di allenamento continui
- i metodi di allenamento interrotti da pause
- gli effetti dell'allenamento della resistenza

- **Fisiologia ed anatomia dell'apparato respiratorio**

- gli organi della respirazione
- la respirazione
- la respirazione durante l'esercizio

- **Fisiologia ed anatomia dell'apparato circolatorio**

- il cuore
- la circolazione sanguigna
- il sangue
- apparato cardiocircolatorio ed esercizio

- **I Primo Soccorso**

- come si presta il primo soccorso
- emergenze e urgenze
- come trattare i traumi più comuni

- **L'allenamento della forza in sala pesi**

- familiarizzazione con i macchinari presenti a scuola
- strutturazione di una seduta di allenamento
- corretta modulazione dei carichi, delle serie e delle ripetizioni

- **Apprendimento delle abilità motorie e psicomotorie**

Pallacanestro-Pallavolo-Pallamano-Badminton-Atletica Leggera-Orienteering

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

- **Sport e nuove tecnologie**

- l'utilizzo del GPS



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



- **Musica e prestazione**

- come l'ascolto di una determinata musica può migliorare la prestazione

- **Compito annuale sul miglioramento di una capacità motoria**

- esercitazioni pratiche di gruppo e individuali
- pianificazione di un programma di allenamento
- 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 _____
