



# 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**  
4 MM2

- **Muscoli e movimento: La fisiologia muscolare**

- il sistema muscolare
- la classificazione dei muscoli
- i nomi dei principali muscoli del corpo umano
- inserzioni ed origini dei principali muscoli del corpo umano
- azione e movimento dei principali muscoli del corpo umano

- **Muscoli e movimento: La flessibilità muscolare**

- test flessione del busto
- test mobilità spalle
- la flessibilità attiva e passiva, statica e dinamica
- principi dell'allenamento della flessibilità
- effetti dell'allenamento della flessibilità
- allenare la flessibilità con esercizi specifici
- allenare la mobilità articolare

- **La Forza e la sua modulazione**

- l'allenamento della forza in sala pesi
- la strutturazione dell'allenamento in sala pesi (app "HEVY")

- **Le Dipendenze**

- conoscere per prevenire
- uso, abuso e dipendenza
- la nicotina
- l'alcol
- le droghe e i loro effetti
- le dipendenze comportamentali

- **Apprendimento delle abilità motorie e psicomotorie**

### **Unihockey-Tennis tavolo-Calcio a 5-Pallavolo-Ginnastica Artistica-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



# 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



## TESTI IN ADOZIONE

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

Data 22/05/2024

firma Docenti

*Luca Bocchi*

firma Studenti

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_