



# 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**  
5 ELN1

### Sport e disabilità.

- pag.: 7-8 VOL.II
- il sitting volley: regole, tecniche, tattiche e attività pratica
- il goal-ball: regole, tecniche, tattiche e attività pratica
- il calcio a 5 per non vedenti

### Corretti stili di vita: la Sana Alimentazione e l'igiene del sonno.

- pag.: 381-397 VOL.I
- cosa mangiamo
- calcolo del fabbisogno calorico medio
- pianificazione di una dieta bilanciata
- la composizione corporea
- igiene del sonno pag.: 398-399 VOL.I

### Apprendimento delle abilità motorie e psicomotorie.

- Rugby pag.: 53-60 VOL.II e attività pratica in palestra
- Tchoukball (attività pratica in palestra)
- Pallavolo (attività pratica in palestra)
- Baseball5 (attività pratica in palestra)
- Pallacanestro (attività pratica in palestra)
- Atletica Leggera (attività pratica in palestra)

### Sport e regolamenti: Il gruppo e le regole.

- pag.: 138-139 VOL.I
- attività pratica in palestra

### Compito annuale sul miglioramento di una capacità motoria

- esercitazioni pratiche di gruppo e individuali
- pianificazione di un programma di allenamento
- autovalutazione finale



# 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 26/05/2024

firma Docenti

*Luca Brici*

firma Studenti

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