|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Logo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                Description automatically generated** | **Ministero dell’Istruzione - Istituto Tecnico Tecnologico****I.T.I.S. “MAGISTRI CUMACINI”**via C. Colombo – 22100 COMO - tel. 031.590585 – fax 031.525005– C.F. 80014660130e-mail: cotf01000t@istruzione.itcotf01000t@pec. istruzione.itinfo@magistricumacini.itwww.magistricumacini.edu.it |  |

|  |
| --- |
| **PROGRAMMA SVOLTO****A.S. 2023/2024** |
| DOCENTEEGIZIO VINCENZO | MATERIASCIENZE MOTORIE | CLASSE5 INFO 4 |
| **Le abilità motorie** * La coordinazione motoria

Il lavoro aerobico e anaerobicoIl basketLa pallavoloCircuito agilitàI principi dell’allenamentoCircuito FIT* **Educazione alla salute**

Il concetto di prevenzioneLa dieta equilibrataL’obesità I danni del fumoI danni dell’alcol |

|  |
| --- |
| **TESTI IN ADOZIONE**  |
| **Educare al movimento** |