|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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. 80014660130  e-mail: [cotf01000t@istruzione.itcotf01000t@pec. istruzione.it](mailto:cotf01000t@istruzione.it)[info@magistricumacini.it](mailto:info@magistricumacini.it)  www.magistricumacini.edu.it |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA SVOLTO**  **A.S. 2023/2024** | | |
| DOCENTE  EGIZIO VINCENZO | MATERIA  SCIENZE MOTORIE | CLASSE  5 INFO 4 |
| **Le abilità motorie**   * La coordinazione motoria   Il lavoro aerobico e anaerobico  Il basket  La pallavolo  Circuito agilità  I principi dell’allenamento  Circuito FIT   * **Educazione alla salute**   Il concetto di prevenzione  La dieta equilibrata  L’obesità  I danni del fumo  I danni dell’alcol | | |

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