



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
DIEGO TROMBELLO

MATERIA
SCIENZE MOTORIE

CLASSE
5ME - M

1 . IMPORTANZA DELL'ATTIVITA' FISICO MOTORIA

Durata – settembre -ottobre circa 6/8 lezioni

- APPROFONDIRE LA CONSCENZA DEL NOSTRO CORPO E LE SUE NECESSITA'
 - IMPORTANZA DELL'ATTIVITA' FISICA PER LA SALUTE DELLE PERSONE
 - STILE DI VITA E ATTIVITA' MOTORIA
- UTILIZZO DEI SUPPORTI GENERALI PER MONITORARE E VERIFICARE L'ATTIVITA' FISICA

2- importanza di un costante lavoro aerobico

Durata- ottobre – novembre circa 8/10 lezioni

- Resistenza di base e specifica
 - Attività aerobica e anaerobica
 - Sapersi valutare durante un lavoro di resistenza
- Incrementare la capacità di resistenza metodi di incremento

3 Capacità coordinative

Durata dicembre – gennaio circa 8/10 lezioni

- Conoscere le capacità coordinative
- Utilizzo di piccoli attrezzi per migliorare le capacità coordinative
- Il salto della corda e lo sviluppo della capacità coordinative

4 LEZIONI SINGOLE IDEATE PRESENTATE E CONDOTTE DAGI RAGAZZI SU SPORT A SCELTA 10/12 lezioni

- Saper ideare giochi
 - Saper fare presentazioni storico regolamentare e tecnica
 - Saper proporre attività di formazione degli sport prescelti, roverino, calcio, pallacanestro, calcio, pallamano, pre sciistica
- Saper condurre la lezione e coinvolgere i compagni

TESTI IN ADOZIONE

EDUCARE AL MOVIMENTO



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



Data 12.05.2024

firma Docenti

firma Studenti
