	MD87_ Programma in intenzione		
	Revisione	Data emissione	ID Doc
	00	16/09/2024	MD87

PROGRAMMA IN INTENZIONE

INDIRIZZO DEL CORSO	COSTRUZIONI AMBIENTE E TERRITORIO
PROFESSORE	LUCA ZERBONI
MATERIA	GESTIONE CANTIERE E SICUREZZA
CLASSE	3 CAT
ANNO SCOLASTICO	2024-2025
DATA DI PRESENTAZIONE	18/10/2024

INTRODUZIONE

- La sicurezza
- Infortunio
- Malattia professionale
- Il costo degli infortuni

NORMATIVA

- Storia ed evoluzione normativa
- Il Testo Unico

CARATTERISTICHE LUOGHI DI LAVORO


- Requisiti minimi
- Ergonomia

GESTIONE DEL RISCHIO

- Rischio, Pericolo e Danno
- Classificazione Rischi
- Riduzione Rischi
- Valutazione Rischi e stima
- Le tipologie di misure
- DVR

PROTAGONISTI DELLA SICUREZZA

- Datore di Lavoro
- Dirigente e Preposto
- Servizio di Prevenzione e Protezione ; RSPP
- Medico Competente
- RLS
- Addetto Antincendio
- Addetto misure di primo soccorso
- Lavoratore

	MD87_ Programma in intenzione		
	Revisione	Data emissione	ID Doc
	00	16/09/2024	MD87

SEGNALETICA SICUREZZA

- Normativa
- Cartelli segnaletici

DPI

- Conformità, obblighi e manutenzione
- DPI specifici


FATTORI DI RISCHIO

- Introduzione alle diverse tipologie

LUOGO, DATA
Como 18/10/2024

Docente


LUCA ZERBONI

	MD87_ Programma in intenzione		
	Revisione	Data emissione	ID Doc
	00	16/09/2024	MD87

PROGRAMMA IN INTENZIONE

INDIRIZZO DEL CORSO	C.A.T.
PROFESSORE	Veronica Monaco
MATERIA	Inglese
CLASSE	Terza
ANNO SCOLASTICO	2024-2025
DATA DI PRESENTAZIONE	10/10/2024

- Ripasso grammaticale: tempi verbali
- If clauses
- Relative clauses
- Building materials
 - Natural and man-made materials
 - Green materials
 - Smart materials
 - Innovative materials
- Building elements:
 - Foundations
 - Walls
 - Floors
 - Stairs
 - Roofs
 - Doors
 - Windows
- The house as a system:
 - Electric system
 - Plumbing system
 - Heating system
 - Ventilation system
- *How to sell a house _real estate*
- Restoration and renovation
- Public buildings
 - Bridges
 - Theatres
 - Schools
 - Universities
 - Hospitals
 - Cathedrals
 - Dams and tunnels
 - Roads


	MD87_ Programma in intenzione		
	Revisione	Data emissione	ID Doc
	00	16/09/2024	MD87

- Castles
- Building and safety
 - British houses
 - Us houses
 - Italian houses
 - Regional houses in UK
- Introduzione alla prova INVALSI

LUOGO, DATA
Como, 10/10/2024

Docente

Veronica Monaco

	MD87_ Programma in intenzione		
	Revisione	Data emissione	ID Doc
	00	16/09/2024	MD87

PROGRAMMA IN INTENZIONE

INDIRIZZO DEL CORSO	COSTRUZIONI, AMBIENTE E TERRITORIO
PROFESSORE	CAPPELLETTI ANNA
MATERIA	LINGUA E LETTERATURA ITALIANA
CLASSE	TERZA
ANNO SCOLASTICO	2024/2025
DATA DI PRESENTAZIONE	18/10/2024

LA NASCITA DELLA CIVILTÀ EUROPEA

- La nascita delle lingue romanze e le prime testimonianze della lingua volgare in Italia
- La produzione letteraria in Francia in lingua d'oc e lingua d'oïl

LA POESIA DALLE ORIGINI AL TRECENTO


- La letteratura religiosa
 - *Il Cantico di Frate sole* di Francesco d'Assisi: lettura e analisi
- La scuola siciliana, Jacopo da Lentini e l'invenzione del sonetto.
- Il Dolce Stil Novo e i suoi maggiori esponenti: Guido Guinizzelli e Guido Cavalcanti
 - *Chi è questa che ven, ch'ogn'om la mira* di Guido Cavalcanti: lettura e analisi
 - *Io voglio del ver la mia donna laudare* di Guido Guinizzelli: lettura e analisi
- La poesia comico realistica: Cecco Angiolieri
 - *S'i fosse foco, arderei'l mondo* di Cecco Angiolieri: lettura e analisi

DANTE ALIGHIERI

- Presentazione della vita e delle opere dell'autore.
- Il pensiero di Dante Alighieri
- Gli inizi stilnovisti
 - *Tanto gentile e tanto onesta pare*: lettura e analisi
- Commedia, storia della genesi dell'opera e presentazione delle caratteristiche strutturali.
 - Lettura e analisi di alcuni passi dell'opera: Inferno, canti I, V, VI, XXVI, XXXIII; Purgatorio I, VI, XXX, XXXIII; Paradiso I, VI, XVII, XXXIII.

FRANCESCO PETRARCA

- Presentazione della vita e delle opere
- Il pensiero e la poetica
- Il Canzoniere (Rerum volgariarum fragmenta): il titolo, la struttura, la centralità di Laura e dell'amore, la lingua e lo stile.
 - *Voi ch'ascoltate in rime sparse il suono*: lettura e analisi
 - *Solo et pensoso i più deserti campi*: lettura e analisi
 - *Erano i capei d'oro a l'aura sparsi*: lettura e analisi
 - *O cameretta che già fosti un porto*: lettura e analisi
 - *La vita fugge, et non s'arresta una hora*: lettura e analisi

	MD87_ Programma in intenzione		
	Revisione	Data emissione	ID Doc
	00	16/09/2024	MD87

GIOVANNI BOCCACCIO

-Presentazione della vita e delle opere

-Il pensiero e la poetica

-Il Decameron: la struttura e i contenuti dell'opera, la cornice, lo stile e la lingua

-Lettura e analisi di alcuni passi o novelle:

- Introduzione alla prima giornata
- *Andreuccio da Perugia*
- *Federigo degli Alberighi*
- *Chichibio*
- *Frate Cipolla*
- *Calandrino e il porco*

L'UMANESIMO E IL RINASCIMENTO

-La riscoperta dell'uomo, il pensiero dell'Umanesimo e la produzione letteraria rinascimentale

LUDOVICO ARIOSTO

-Presentazione della vita e delle opere

-Il pensiero, la poetica; l'ambiente storico e culturale.

-L'Orlando furioso: La datazione e il titolo, il genere, i contenuti dell'opera, la struttura, i temi fondamentali, la lingua e lo stile

- Lettura e analisi di alcuni canti: I, XIX, XXIII, XXXIV

NICCOLO' MACHIAVELLI

-Presentazione della vita e delle opere

Il pensiero: la politica come scienza autonoma

-Il Principe: le caratteristiche i contenuti, la lingua.

- Lettura e analisi di alcuni capitoli: VI, XVIII, XXV

TORQUATO TASSO

-Presentazione della vita e della opere

-Il pensiero e la poetica

-La Gerusalemme Liberata: la genesi e i temi principali dell'opera, lo stile

- Lettura e analisi del proemio


LUOGO, DATA

Como

Docente

28/09/2024

Anna Cappelletti

	MD87_ Programma in intenzione		
	Revisione	Data emissione	ID Doc
	00	16/09/2024	MD87

PROGRAMMA IN INTENZIONE

INDIRIZZO DEL CORSO	COSTRUZIONI, AMBIENTE, TERRITORIO
PROFESSORE	BAIGUERA STEFANO
MATERIA	MATEMATICA
CLASSE	3 CAT
ANNO SCOLASTICO	2024/2025
DATA DI PRESENTAZIONE	18/10/2024

1) Ripasso argomenti

- a. Equazioni di primo e secondo grado
- b. Disequazioni di primo e secondo grado
- c. Rette e parabole
- d. Risoluzioni di sistemi lineari: metodo della sostituzione e del confronto

2) La circonferenza

- a. L'equazione della circonferenza e le sue proprietà
- b. Calcolo delle coordinate del centro di una circonferenza, del raggio e rappresentazione sul piano cartesiano
- c. Studio del significato grafico dei parametri dell'equazione
- d. Ricavare l'equazione di una circonferenza dati il centro e il raggio
- e. Intersezione tra una retta e una circonferenza: condizioni di tangenza e di secanza
- f. Intersezione tra due circonferenze nel piano cartesiano: condizioni di tangenza e di secanza
- g. Stabilire se un punto geometrico $P(x,y)$ si trova all'interno, all'esterno o giace sulla circonferenza

3) L'equazione dell'ellisse


- a. L'equazione dell'ellisse e le sue proprietà
- b. Formule relative ai fuochi e semiassi, eccentricità
- c. Intersezione tra una retta e un'ellisse

4) I logaritmi

- a. Nozione di logaritmo e significato geometrico su piano cartesiano (grafico di un logaritmo)
- b. Proprietà dei logaritmi: somma, prodotto, potenza.
- c. Equazioni logaritmiche
- d. Disequazioni logaritmiche

5) Equazioni esponenziali

- a. Nozione di esponenziale e significato geometrico su piano cartesiano (grafico di un esponenziale)
- b. Nozione di equazione esponenziale e sua risoluzione mediante uguaglianza delle basi e sostituzioni tramite il parametro $-t$

	MD87_ Programma in intenzione		
	Revisione	Data emissione	ID Doc
	00	16/09/2024	MD87

6) Introduzione allo studio di funzione

- a. Concetto di dominio di una funzione
- b. Calcolo del dominio di funzioni semplici e composte


7) Trigonometria & goniometria (Argomenti che verranno trattati nell'ora di complementi di matematica)

- a. Primo e secondo principio fondamentale della trigonometria
- b. Principali formule goniometriche, e valori angoli noti
- c. Equazioni goniometriche
- d. Disequazioni goniometriche e loro rappresentazione su piano cartesiano
- e. Identità goniometriche
- f. Teorema dei seni e di Carnot
- g. Applicazione della trigonometria per la risoluzione dei problemi legati ai triangoli

LUOGO, DATA
Como, 18/10/2024

Docente

Stefano Baiguera

	MD87_ Programma in intenzione		
	Revisione	Data emissione	ID Doc
	00	16/09/2024	MD87

INDIRIZZO DEL CORSO	CAT
PROFESSORE	Frigerio Roberta , Zerboni Luca
MATERIA	Progettazione, costruzioni, impianti
CLASSE	Terza
ANNO SCOLASTICO	2024-2025
LIBRO DI TESTO	Progettazione,Costruzione Impianti, Vol. 1, HOEPLI Valli Baraldi, Francesco Z
DATA DI PRESENTAZIONE	09/10/2024

PROGETTAZIONE

- Organismo edilizio: l'edificio come "sistema"
- Spazio abitativo: le funzioni e gli spazi; le regole igienico-sanitarie per gli edifici
- Tipologie residenziali minime
- La pianta: spessori delle linee, scala del disegno, quote
- Pianta arredata, della copertura, delle funzioni, delle fondazioni, la planimetria generale
- La copertura: piana, inclinata, sottotetto abitabile, deflusso delle acque piovane, recupero delle acque meteoriche
- Le sezioni
- I prospetti
- Lo spazio esterno
- Orientamento dell'edificio e degli ambienti interni
- Abachi e particolari costruttivi: il progetto esecutivo

COSTRUZIONI

VETTORI E FORZE

- le azioni sulle costruzioni, vettori e forze
- operazioni con le forze

GEOMETRIA DELLE MASSE E MOMENTO STATICO

- il momento del 1° ordine Teorema di Varignon
- il baricentro di figure geometriche
- momento d'inerzia di superfici piane e modulo di resistenza
- ellisse centrale d'inerzia e nocciolo centrale d'inerzia

FORZE IN EQUILIBRIO E VINCOLI


- equilibrio di un sistema di forze. Equazione della statica
- vincoli e reazioni vincolari
- vincoli e gradi di libertà e reazioni vincolari
- strutture labili, isostatiche e iperstatiche
- calcolo dei vincoli e gradi di libertà
- la trave: calcolo delle reazioni vincolari

LE SOLLECITAZIONI

- Forze esterne e sollecitazioni interne
- Calcolo dello sforzo normale N, taglio T e momento flettente M

STUDIO DELLE TRAVI INFLESSE ISOSTATICHE

- Travi appoggiate agli estremi
- Calcolo delle reazioni vincolari su travi con vari carichi: concentrati e variamente distribuiti etc..

	MD87_ Programma in intenzione		
	Revisione	Data emissione	ID Doc
	00	16/09/2024	MD87

- Travi a mensola
- Travi su due appoggi con sbalzo alle estremità

SOLLECITAZIONI SEMPLICI E DIAGRAMMI

- Sforzo normale semplice
- Taglio semplice,
- Flessione semplice retta

IMPIANTI

- Impianti idrico-sanitario
- Impianto fotovoltaico domestico

LABORATORIO DI PROGETTAZIONE


Le esercitazioni grafiche vengono svolte con l'ausilio di Autocad

- Spazio abitativo caso pratico
- Restituzione grafica di un progetto relativo ad un edificio residenziale (piante, sezioni e prospetti)
- La maglia strutturale
- Nodo costruttivo in Scala 1:20
- Schema impianto idrico-sanitario

Luogo, Data
Como 09/10/2024

Docenti

*Prof.ssa Frigerio Roberta
Prof. Zerboni Luca*

	MD87_ Programma in intenzione		
	Revisione	Data emissione	ID Doc
	00	16/09/2024	MD87

PROGRAMMA IN INTENZIONE

INDIRIZZO DEL CORSO	COSTRUZIONI, AMBIENTE E TERRITORIO
PROFESSORE	CAPPELLETTI ANNA
MATERIA	STORIA
CLASSE	TERZA
ANNO SCOLASTICO	2024/2025
DATA DI PRESENTAZIONE	18/10/2024

Il Medioevo

Il mondo dopo l'anno mille

-La rinascita dell'XI secolo

- I progressi nell'agricoltura
- La centralità della città
- Le città marinare

-La lotta per le investiture

- Gli Ottoni
- Lo scisma d'Oriente
- Lo scontro fra papa e imperatore

-Le crociate

Il Basso medioevo

-La nascita dei comuni e lo scontro con l'Impero

-Il regno di Federico II

-La crisi del Trecento

- La Grande Peste
- Cambiamenti economici e tensioni sociali

-La crisi dei poteri universali e l'affermazione degli Stati nazionali

- Crisi del papato
- Crisi dell'Impero
- La guerra dei Cent'anni tra Francia e Inghilterra

-L'Italia degli Stati regionali


- Le signorie
- Gli stati regionali
- Lo Stato della Chiesa
- Il regno di Napoli
- Le guerre d'Italia

-I viaggi di Esplorazione

-La scoperta dell'America

Il Cinquecento

-Carlo V e l'ideale dell'impero universale

	MD87_ Programma in intenzione		
	Revisione	Data emissione	ID Doc
	00	16/09/2024	MD87

- Martin Lutero e la Riforma protestante
- La chiesa Anglicana
- La Controriforma cattolica
 - Il Concilio di Trento
 - Il rinnovamento della Chiesa
 - La repressione dell'eresia
- I cambiamenti economici e finanziari
- Le guerre di religione e i nuovi equilibri tra le potenze
 - L'età Elisabettiana
 - La Spagna di Filippo II
 - Le guerre di religione in Francia

Il Seicento

- La crisi del Seicento
- La rivoluzione scientifica
- La guerra dei Trent'anni
- L'Italia nel Seicento
- La "gloriosa rivoluzione"
- Gli assolutismi
 - La Francia di Luigi XIV
 - La Russia di Ivan il Terribile e Pietro il Grande


LUOGO, DATA

Como

28/09/2024

Docente

Anna Cappelletti

	MD87_ Programma in intenzione		
	Revisione	Data emissione	ID Doc
	00	16/09/2024	MD87

INDIRIZZO DEL CORSO	CAT – Costruzioni, Ambiente, Territorio
PROFESSORE	Stefano Dell’Oca
MATERIA	Topografia
CLASSE	3[^]
ANNO SCOLASTICO	2024-2025
DATA DI PRESENTAZIONE	17/10/2023

argomenti da trattare nell’anno scolastico

- Elementi di geodesia:
 - o concetti generali;
 - o ambiti operativi geodetici e topografici in relazione alla curvatura terrestre;
 - o superficie fisica del terreno e superfici di riferimento planimetriche (ellissoide, sfera locale, campo topografico);
 - o concetto di verticale;
 - o geoide;
 - o campo gravitazionale terrestre;
 - o Teorema di Legendre;
 - o elementi di cartografia: coordinate geografiche; cartografia italiana;
- sistemi di misura angolare:
 - o sistema sessagesimale;
 - o sistema sessadecimale;
 - o sistema centesimale;
 - o sistema assoluto;
 - o conversioni sistemi angolari;
- nomenclatura e grandezze fondamentali topografiche (distanza topografica, distanza inclinata, dislivello, pendenza, scarpa, angolo azimutale, angolo di direzione, angolo zenitale);
- coordinate cartesiane (totali e parziali) e polari, relative trasformazioni e risoluzioni di problemi;
- trasformazione del sistema di riferimento (datum):
 - o traslazione degli assi;
 - o rotazione degli assi;
 - o roto-traslazione degli assi;
- metodi principali di rilevamento planimetrico di piccole estensioni e relativo calcolo delle aree:
 - o metodo delle coordinate cartesiane,
 - o metodo delle coordinate polari,
 - o metodo delle trilaterazioni,
 - o metodo del camminamento o della poligonale,
 - o uso del libretto di campagna e schematizzazione dell’eidotipo;
- elementi di trigonometria propedeutici alla topografia:
 - o cerchio trigonometrico;
 - o funzioni trigonometriche (seno, coseno, tangente, cotangente e relative funzioni inverse);
 - o valori notevoli delle funzioni goniometriche;
 - o grafici delle funzioni trigonometriche (sinusoide, cosinusoide, tangentoide, cotangentoide);
- relazioni trigonometriche del triangolo rettangolo e relativa applicazione in ambito topografico;



MD87_ Programma in intenzione

Revisione

Data emissione

ID Doc

00


16/09/2024

MD87

- Formula di Erone, formule dell'area dei triangoli;
- Teorema dei Seni, Teorema di Carnot;
- misura diretta e indiretta delle distanze per semplici operazioni topografiche:
 - o misure dirette delle grandezze;
 - o misure indirette delle grandezze;
 - o riduzione della distanza topografica al livello medio del mare;
- teoria degli errori nella misura diretta delle distanze:
 - o classificazione degli errori;
 - o distribuzione degli errori - Legge di Gauss;
 - o errore quadratico medio nelle misure;
- risoluzione di triangoli e quadrilateri;
- segnalazione dei punti
 - o materializzazione dei punti;
 - o segnali permanenti;
 - o segnali provvisori;
 - o mire;
 - o dimensione trasversale delle paline;
 - o monografia del segnale;
- strumenti semplici per le operazioni topografiche.
 - o filo a piombo;
 - o longimetri, triplometri, nastri;
 - o livella torica e livella sferica;
 - o squadra agrimensoria;
 - o diottra;
 - o longimetri laser;
 - o rettifiche delle livelle torica e sferica;
- strumenti goniometrici:
 - o teodolite:
 - caratteristiche generali;
 - basamento;
 - alidada;
 - cannocchiale collimatore;
 - cerchi graduati verticale e orizzontale;
 - livelle;
 - assi del teodolite;
- tracciamento degli allineamenti;
- esercitazioni pratiche di rilievo planimetrico di piccole estensioni, mediante l'uso di strumenti semplici;
- esercitazioni sulla restituzione grafica dei rilievi planimetrici, nelle diverse scale di rappresentazione, anche con l'uso di software C.A.D..

Como, li 17/10/2024

Docente
Stefano Dell'Oca

	MD87_ Programma in intenzione		
	Revisione	Data emissione	ID Doc
	00	16/09/2024	MD87

PROGRAMMA IN INTENZIONE

INDIRIZZO DEL CORSO	Costruzioni Ambiente e Territorio (CAT)
PROFESSORE	Giuseppe Russo
MATERIA	Geopedologia
CLASSE	3 ^a
ANNO SCOLASTICO	2024/2025
DATA DI PRESENTAZIONE	18/10/2024

Testo : Nuovo Geopedologia Green Autore : Carlo Cavalli Editore : Hoepli	Docente: Giuseppe Russo
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------

IL CLIMA


- Fattori climatici
- Tipi di clima
- Tipi di clima in Italia
- Cambiamenti climatici

L'AMBIENTE FISICO

- I minerali
- Le rocce
- Il suolo
- I fattori della pedogenesi
- Il terreno naturale
- Il terreno agrario

L'AMBIENTE BIOLOGICO

- Gli organismi viventi del suolo
- L'aria:
- La composizione dell'atmosfera
- L'inquinamento dell'aria
- L'effetto serra
- L'acqua:
- Disponibilità e consumi
- L'inquinamento dell'acqua
- Gestione sostenibile dell'acqua
- Le acque di prima pioggia

	MD87_ Programma in intenzione		
	Revisione	Data emissione	ID Doc
	00	16/09/2024	MD87

AMBIENTE URBANO

- Sviluppo urbano
- Gli insediamenti inclusivi
- Città e metropoli
- I problemi della città
- La viabilità
- I rifiuti urbani
- Il rumore
- L'inquinamento dell'aria
- Radiazioni non ionizzanti
- Inversione termica
- Popolazione futura
- L'incremento demografico
- Dinamica delle popolazioni

RISORSE DEL TERRITORIO

- Significato di territorio
- Le foreste
- Le acque di superficie
- Il suolo
- Rappresentazione grafica delle risorse
- Progettare, ripristinare e favorire un uso sostenibile dell'ecosistema

GESTIONE SOSTENIBILE DEL TERRITORIO


- Impatto ambientale:
- Impronta ecologica
- Agenda21
- Gestione del territorio

TUTELA DEL TERRITORIO

- Fattori naturali che arricchiscono il suolo
- Fattori che impoveriscono il suolo
- Il degrado del suolo e i dissesti idrogeologici
- Fattori di rischio
- Dissesto idrogeologico e normativa
- Ingegneria naturalistica

PAESAGGIO URBANO

- Città sostenibile - Smart city

	MD87_ Programma in intenzione		
	Revisione	Data emissione	ID Doc
	00	16/09/2024	MD87

- Ecosistema urbano
- Il Verde urbano e parchi

PAESAGGIO AGRARIO

- Settore agroforestale
- Tutela del paesaggio agrario
- Ecologia del paesaggio

Luogo, Data
Como 18/10/2024

Docente

Giuseppe Russo

LUOGO, DATA
Como

Docente

NOME COGNOME

PROGRAMMA IN INTENZIONE

INDIRIZZO DEL CORSO	CAT
PROFESSORE	FULVIO RONCORONI
MATERIA	SCIENZE MOTORIE
CLASSE	3
ANNO SCOLASTICO	2024-2025
DATA DI PRESENTAZIONE	18/10/2024

PREMESSA METODOLOGICA

La metodologia di insegnamento è basata su moduli del programma previsto con lezioni pratiche frontali che sono servite a sviluppare negli alunni la consapevolezza che le attività proposte hanno tutte un substrato programmatico e teorico definito.

La metodologia operativa si basa sull'osservazione e l'analisi studenti per stabilire il reale livello psico-motorio, proponendo situazioni educative personalizzate e seguendo, via via, in sede di valutazione, il reale grado di sviluppo del soggetto, correlato dai dati ambientali, relazionali e psicosomatici che hanno costituito i tratti essenziali del livello di partenza. Inoltre, si cerca di far acquisire i concetti teorici, anche attraverso la rielaborazione delle esercitazioni pratiche. Nel rispetto dei diversi livelli di abilità presenti in questa classe, si è diversificato per quanto possibile, sia gli obiettivi che i tempi di apprendimento.

Le lezioni pratiche sono impostate, secondo gli spazi e le attrezzature a disposizione, con esercitazioni individuali, a coppie o a gruppi.

Si sottolinea l'importanza del lavoro di gruppo come capacità generale di adattamento e sviluppo della collaborazione, e l'importanza del lavoro a coppie in quanto presuppone la capacità di sapersi relazionare in modo stretto con l'altro.

Gli esercizi e i giochi di squadra sono proposti in modo variato, così da stimolare la motivazione, l'attenzione, la concentrazione e quindi l'apprendimento.

Si cerca di far acquisire i concetti teorici, anche attraverso il riferimento alle esercitazioni pratiche. Si ritiene inoltre utile coinvolgere i ragazzi in attività di valutazione e individuazione degli errori, per abituarli al senso critico e al confronto.

MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E MOBILITÀ ARTICOLARE

- Miglioramento della funzione cardio-respiratoria.
- Il rafforzamento della potenza muscolare con esercizi a corpo libero
- Mobilità articolare
- Lezioni teoriche su funzionamento del corpo umano

PROPOSTE TEORICHE E PRATICHE RELATIVE AGLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA

Teoria, tecnica e didattica degli sport di squadra

Pallavolo

Fondamentali di gioco analizzati dal punto di vista tecnico e sviluppati tramite esercitazioni svolte a coppie o piccoli gruppi. Ai fondamentali si somma la conoscenza del gioco dal punto di vista del regolamento.

LUOGO, DATA
Como 18/10/2024

Docente

Fulvio Roncoroni