



ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE E PER GEOMETRI

Indirizzi A.F.M. - TURISMO - C.A.T. - Percorsi di II Livello

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO (SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE)

Anno scolastico 2025/2026 Classe 1 sezione E Indirizzo Turistico

Prof. Iozzi Ciro

Contenuti:

Il movimento del corpo umano

La percezione del proprio corpo

Le capacità motorie

Le capacità motorie condizionali e loro potenziamento

Le capacità motorie coordinative e loro consolidamento

Le andature

Conoscere il proprio corpo e saper valutare il movimento

L'apparato locomotore, tessuti e funzioni

Le articolazioni

Mobilità articolare

Le ossa

I muscoli

stretching

i maggiori sport di squadra (pallamano, pallavolo, calcio, basket, dodgeball)
fondamentali tecnici e tattici individuali dei maggiori sport di squadra
ruoli e schemi negli sport di squadra
nozioni tecniche e tattiche di squadra dei maggiori sport
fondamentali tecnici di sport individuali quali il tennis
l'importanza delle regole e del fair play nello sport
l'arbitraggio dei maggiori sport praticati

Roma 01/06/2026

Il Docente

Prof. Iozzi Ciro