



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 F Indirizzo TURISTICO (potenziamento sportivo) Prof. Iozzi Ciro

Contenuti:

il movimento del corpo umano

l'autoconsapevolezza nel movimento

le capacità motorie

potenziamento capacità motorie condizionali

consolidamento capacità motorie coordinative

le andature e le tecniche di corsa

stretching

mobilità articolare

nozioni di anatomia e fisiologia del corpo umano (apparato locomotore, apparato cardio circolatorio, apparato respiratorio, apparato endocrino, il sistema nervoso)

il valore formativo e sociale degli sport di squadra

tecniche fondamentali e regole dei maggiori sport di squadra (calcio, basket, rugby, pallavolo, pallamano, dodgeball)

tecniche fondamentali e regole dei maggiori sport individuali (tennis, atletica leggera, calcio tennis)

**schemi e tattiche di squadra e individuali dei maggiori sport
approfondimento di sport quali Judo, Calcio e Karate (oggetto di partenariato)
sport innovativi (teqball)**

Roma,

Il Docente

Prof. /ssa _____