



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 G Indirizzo Turismo Quadriennale

Prof. Prosperini Federico

Contenuti:

il movimento del corpo come espressione

valutazione del movimento

le andature

mobilità articolare

stretching

potenziamento delle capacità motorie

consolidamento capacità coordinative

potenziamento capacità condizionali

l'importanza sociale degli sport di squadra

fondamentali tecnici individuali dei maggiori sport di squadra

(calcio, basket, dodgeball, pallavolo, pallamano, rugby)

nozioni di tattica individuale e di gruppo dei maggiori sport di squadra

regole e tecniche degli sport praticati

l'importanza del fairplay e del rispetto delle regole e dell'avversario

Anatomia umana (apparato scheletrico)

Spikeball (sport innovativo)

Acrobatica (conoscenza delle proprie capacità di salto, "parkour", utilizzo degli attrezzi come materassi e cavallo)

Roma, 04/06/2026

Il Docente

Prof. Prosperini Federico