



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 2 sezione B Indirizzo amministrazione finanza e marketing

Prof. Prosperini Federico

Contenuti:

il movimento del corpo come espressione

valutazione del movimento

mobilità articolare

stretching

potenziamento delle capacità motorie

potenziamento capacità coordinative

potenziamento capacità condizionali attraverso lavori con attrezzi da palestra

Miglioramento dei fondamentali individuali dei maggiori sport di squadra

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

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

ripasso di regole e tecniche degli sport praticati

l'importanza del fairplay, arbitraggio e rispetto del contesto

sport innovativi (spikeball)

sport individuali (atletica)

nozioni di anatomia e fisiologia del corpo umano applicata alla pesistica

apparato locomotore (tessuti ossei, muscolari e articolari)

Roma, 04/06/2026

Il Docente

Prof. Prosperini Federico