



ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE E PER GEOMETRI

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

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO (MATERIA EDUCAZIONE FISICA)

Anno scolastico 2025/2026 Classe 2 sezione C Indirizzo: CAT Prof. /ssa Di Giulio Carolina

Contenuti:

ATTIVITA MOTORIA GENERALE:

esercizi e tecniche per l'impostazione della postura e degli atteggiamenti statici e dinamici

esercizi di ginnastica respiratoria

le capacità coordinative:

- Coordinazione generale e segmentaria
- Equilibrio statico e dinamico
- Orientamento spazio temporale
- Reazione e adattamento motorio
- Differenziazione e combinazione dei movimenti

Capacità condizionali:

- Forza
- resistenza
- velocità
- mobilità articolare e flessibilità

SPORT DI SQUADRA:

- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra (palleggio, bagher, battuta dal basso, schiacciata), semplici schemi di gioco e regolamento
- Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro, collaborazione tra compagni e principi fondamentali di gioco.
- Calcio: conduzione della palla, passaggio, tiro, controllo e principi tattici di base.

ASPETTI TEORICI:

- cenni di anatomia dell'apparato locomotore
- principali gruppi muscolari e la loro funzione in relazione agli sport praticati
- importanza dell'attività fisica per la salute e il benessere
- fair play: rispetto delle regole, dei compagni, degli avversari

Edicazione Civica: l'importanza di una dieta equilibrata per il benessere, la salute e la performance fisica

le attività sono state svolte privilegiando la partecipazione attiva degli studenti, la collaborazione, il rispetto delle regole e lo sviluppo delle competenze motorie e relazionali

Roma, 3/06/26

Il Docente

Prof. /ssa di giulio carolina