



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 D Indirizzo AMMINISTRAZIONE FINANZA E MARKETING Prof. Iozzi Ciro

Contenuti:

il movimento del corpo umano

l'autoconsapevolezza nel movimento

le capacità motorie

potenziamento delle capacità motorie condizionali

consolidamento delle capacità motorie coordinative

La valutazione e l'autovalutazione dell'attività motoria

le andature e le tecniche di corsa

stretching

mobilità articolare

nozioni di anatomia e fisiologia del corpo umano (l'apparato locomotore)

il valore formativo e sociale degli sport di squadra

l'importanza dell'arbitraggio nelle competizioni sportive

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

**tecniche fondamentali e regole dei maggiori sport individuali (tennis, atletica leggera, calcio tennis)
schemi e tattiche di squadra e individuali dei maggiori sport praticati
sport innovativi (teqball)**

Roma,

Il Docente

Prof. /ssa Iozzi Ciro