



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 E Indirizzo TURISTICO Prof. Iozzi Ciro

Contenuti:

Il movimento del corpo umano

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

Gli apparati del corpo umano (locomotore, cardio-circolatorio, digerente, respiratorio, endocrino e sistema nervoso)

I sistemi metabolici di produzione energetica

Il fair play e l'importanza del rispetto delle regole e degli avversari

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

tecniche fondamentali e regole dei maggiori sport individuali (tennis)

Roma,

Il Docente

Prof. /ssa Iozzi Ciro