



ISTITUTO TECNICO COMMERCIALE E PER GEOMETRI
Indirizzi A.F.M. - TURISMO - C.A.T. - Percorsi di II Livello

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO (MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE)

Anno scolastico 2025/2026 Classe **2** sezione **F** Indirizzo **TUR-Sportivo** Prof.ssa Venditti Susanna

Contenuti:

ATTIVITA' MOTORIA GENERALE

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

Esercizi di ginnastica respiratoria.

Esercizi a corpo libero per lo sviluppo delle principali qualità motorie:

- resistenza generale e specifica;
- forza;
- scioltezza articolare;
- velocità;
- equilibrio;
- elevazione;
- agilità e destrezza;
- coordinazione neuro-muscolare;

organizzazione spazio-temporale.

Esercizi a corpo libero per lo sviluppo del senso del ritmo.

Esercizi a corpo libero per la prevenzione dei principali paramorfismi dell'età evolutiva.

GIOCHI SPORTIVI

Le **regole** di base degli sport praticati nei moduli del Potenziamento Sportivo:

Baseball – Pallavolo - Pallacanestro – Atletica (varie specialità) - Teqball e Muay Thai (introduzione)

Fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati nei moduli del Potenziamento Sportivo:

Baseball – Pallavolo - Pallacanestro – Atletica (varie specialità) – Teqball e Muay Thai (introduzione)

EDUCAZIONE CIVICA

Il bullismo

Roma, 6 giugno 2026

Il Docente

Prof.ssa Venditti Susanna