



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 3 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:
 - perfezionamento dei fondamentali tecnici: palleggio, bagher, battuta dall'alto, schiacciata e muro
 - posizioni e rotazioni in campo.
 - studio dei ruoli e delle relative funzioni in campo (alzatore, centrale, opposto, martello e libero)
 - organizzazione delle fasi di attacco e difesa.
 - collaborazione e comunicazione tra i componenti della squadra .
 - applicazione del regolamento attraverso esercitazioni, situazioni di gioco e partite.
- pallacanestro:
 - consolidamento dei fondamentali tecnici: passaggio, palleggio, tiro, arresto e terzo tempo
 - principi di attacco e difesa.
 - collaborazione e occupazione degli spazi di gioco.
 - applicazione del regolamento in situazioni di gioco e partite.
- Calcio:
 - Controllo e conduzione della palla.
 - Passaggio, ricezione e tiro in porta.
 - Principi tattici di base nelle fasi offensive e difensive.
 - Organizzazione del gioco di squadra e applicazione del regolamento.
- Taqball/Taqvolley
 - Conoscenza delle regole di base della disciplina
 - Applicazione dei fondamentali della pallavolo in un contesto di gioco innovativo
 - Sviluppo della coordinazione oculo-podolica, del controllo della palla e della precisione dei gesti tecnici.
 - Svolgimento di partite e tornei con particolare attenzione al fair play e al rispetto delle regole

ASPETTI TEORICI:

- Elementi fondamentali di anatomia e fisiologia 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
- assunzione di comportamenti responsabili durante l'attività sportiva

Edicazione Civica : differenze di genere nello sport

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, 3/06/2026

Il Docente

Prof. /ssa Di Giulio Carolina