



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 3 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

Esercizi di elevazione, di forza e destrezza

Sport individuali

Tennis-tavolo

Introduzione, fondamentali tecnici e regole del tennis

Sport di squadra

Fondamentali tecnici, tattici e regole del calcio
Fondamentali tecnici, tattici e regole della pallavolo
Concetto di corretta alimentazione
I principali test motori
La disparità di genere nello sport

Come concordato in sede di dipartimento, la rubrica di valutazione è la seguente:

INDICATORI	LIVELLO OTTIMO/ECCELLENTE	LIVELLO BUONO	LIVELLO SUFFICIENTE	LIVELLO INSUFFICIENTE
PARTECIPAZIONE/ IMPEGNO	9/10 Partecipazione attiva costante e propositiva	7/8 Partecipazione continua	6 Partecipazione discontinua	4/5 Rifiuta di svolgere attività
FREQUENZA	Frequenza assidua e cura dell'abbigliamento	Frequenza regolare	Frequenza discontinua	Frequenza irregolare
ABILITA'/ CAPACITA'	Eccellente coordinazione, movimenti fluidi Capacità condizionali eccellenti	Buona padronanza	Qualche incertezza	Abilità/ capacità inadeguati

Roma,

Il Docente

Prof. Iozzi Ciro