



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 **3** sezione **F** Indirizzo **TUR** 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

Esercizi a corpo libero, con piccoli e grandi attrezzi, propedeutici alla pratica dei giochi sportivi:

PALLAVOLO

Fondamentali individuali

- Palleggio
- Bagher
- Schiacciata
- Servizio dal basso
- Servizio dall'alto (introduzione)
- Fondamentali di squadra:
- Ricezione a 5 (a W)
 - Ruoli e coperture del campo

Elementi di strategia e regolamento tecnico della pallavolo.

Esperienze di arbitraggio

CALCIO

TEQBALL (introduzione)

CENNI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA IN RAPPORTO ALLE ATTIVITÀ SVOLTE

I principali distretti muscolari interessati e maggiormente coinvolti negli esercizi effettuati più frequentemente.

EDUCAZIONE CIVICA

Parità di genere: il ruolo della donna nello sport

Roma, 6 giugno 2026

Il Docente Prof.ssa Venditti Susanna