



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 4 sezione E Indirizzo TURISTICO Prof. Iozzi Ciro

Contenuti:

Il movimento del corpo umano

La comunicazione del corpo umano (linguaggio verbale, para-verbale e non verbale)

Le capacità motorie

Potenziamento delle capacità motorie condizionali

Consolidamento delle capacità motorie coordinative

La valutazione e l'autovalutazione dell'attività motoria

La postura

Le andature e le tecniche di corsa

Stretching

Mobilità articolare

Esercizi di elevazione, di forza e destrezza

Sport individuali (tennis e tennis-tavolo)

L'importanza sociale degli sport di squadra

Fondamentali tecnici, tattici e regole della pallavolo (palleggio, schiacciata, muro, difesa e attacco)
Fondamentali tecnici e tattiche di gioco nella pallacanestro
Regole, fondamentali tecnici e tattici della pallamano
Concetto di corretta alimentazione
La disparità di genere nello sport
Concetto di sicurezza in palestra e nei luoghi di lavoro

Roma, 01/06/2026

Il Docente

Prof. Iozzi Ciro