

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE PARITARIO “MERINI”

ISTITUTO TECNICO settore Economico indirizzo Amministrazione, Finanza e Marketing

SCIENZE MOTORIE

Classe I AFM sez. A

Anno Scolastico 2025/2026

Prof. ANDREA LANDI

Programma

- La terminologia delle scienze motorie;**
- Assi e piani del corpo, regioni e zone del corpo;**
- I movimenti fondamentali, gli schemi motori di base.**
- Le capacità motorie: differenza tra capacità e abilità motorie;**
- La classificazione delle capacità motorie;**
- Conoscenze delle regole degli sport di squadra: calcio, pallavolo, basket;**
- Norme di igiene;**
- Etica e sport: problematiche giovanili;**
- Apparato scheletrico (Nomenclatura);**
- Pronto soccorso ed educazione stradale**
- Apparato muscolare (nomenclatura)**
- Apparato cardiorespiratorio**

Pratica

- Esercizi di educazione posturale e respiratoria;**
- Esercizi di stiramento e tonificazione muscolare;**
- Esercizi di scioltezza articolare;**
- Giochi propedeutici;**
- Corpo libero: progressione;**
- Piccoli e grandi attrezzi: esercizi specifici e di riporto;**
- Fondamentali individuali di almeno due sport di squadra;**