

ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE PARITARIO “MERINI”

ISTITUTO TECNICO settore Economico indirizzo Amministrazione, Finanza e Marketing

SCIENZE MOTORIE

Classe V AFM sez. A

Anno Scolastico 2025/2026

Prof. ANDREA LANDI

Programma

- Lo sviluppo funzionale del movimento;
- Le diverse forme di movimento;
- Schemi motori: apprendimento motorio;
- La percezione ed il controllo motorio;
- Apparato locomotore;
- Apparato cardiocircolatorio;
- Il calcio;
- Il comportamento comunicativo;
- Conseguenze inattività fisica;
- Differenze sport individuali di squadra;
- Il cuore;
- Il fair play;
- Il sistema muscolare;
- La deambulazione;
- La ginnastica post parto;
- La postura;
- La sedentarietà;
- L'allenamento;
- Le capacità motorie condizionali e coordinate;
- Le olimpiadi;
- L'educazione fisica nel contesto scolastico;
- Respirazione e rilassamento;

Pratica

- Potenziamento fisiologico delle qualità motorie delle capacità condizionali;
- Progressione piccolo e grande attrezzo autoprodotta;

- Esercizi di tonificazione, mobilizzazione e coordinazione;
- Sport di squadra: fondamenti tecnici, arbitraggio tattica;
- Esercizi a corpo libero e con attrezzi con particolare attenzione ad un'esecuzione fisiologicamente corretta;