

ISTITUTO PROFESSIONALE DI STATO PER I SERVIZI COMMERCIALI E TURISTICI

G. CASELLI

classe 1 AC

a.s. 2025-2026

Scienze Motorie e Sportive

Docente: Alice Gravina

Programma svolto

Parte pratica:

- Pallavolo: fondamentali, il gioco e la partita
- Calcio: fondamentali, il gioco e la partita
- Tennis: fondamentali, il gioco e la partita
- Basket: fondamentali, il gioco e la partita
- Giochi tradizionali
- Badminton: fondamentali, il gioco e la partita
- Ping pong
- Esercizi aerobici
- Esercizi di mobilità e tonificazione
- Lezione in ambiente naturale
- Trekking urbano
- Test di forza esplosiva
- Test di forza
- Test di agilità
- Allenamento in circuito

Parte teorica:

- Introduzione all'apparato locomotore: l'apparato scheletrico e muscolare
- Le dipendenze
- Olimpiadi invernali

Ed. Civica:

Il fumo: tipi di combustione, effetti e dipendenza.