

ITIS PASOLINI-MILANO

INDIRIZZO TECNICO TURISTICO

PROF.SSA GARAVAGLIA PAOLA

ARGOMENTI SVOLTI DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 2BT

A.S. 2025/2026

PARTE PRATICA

Potenziamento fisiologico: esercizi di resistenza (corse e andature atletiche) e di irrobustimento (arti superiori, inferiori e addome).

Esercizi specifici sulle capacità condizionali di forza, resistenza, equilibrio, rapidità, mobilità ed esercizi di coordinazione a corpo libero e con attrezzi.

Test motori per la valutazione delle capacità condizionali e coordinative (con la palla di ginnastica ritmica).

Fondamentali tecnici individuali e tattiche di squadra di pallavolo (i 5 fondamentali) e di basket. Partitelle di classe.

Esperienze di arbitraggio.

Giochi sportivi di gruppo e a coppie: badminton, tennis, unihoc, calcio, tennistavolo.

Apprendimento cooperativo sul badminton.

Partecipazione a Tornei di Zona di pallavolo, basket a 3, calcio e corsa campestre.

PARTE TEORICA

Saper sintetizzare un avviamento motorio completo con varianti personali.

Apparato scheletrico.

Le capacità motorie: condizionali e coordinative.

I tre sistemi energetici.

ED. CIVICA

Sicurezza, salute e ambiente.

Milano, 20/05/2026

Prof.ssa Garavaglia Paola