PROGRAMMA CONSUNTIVO – SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

I.I.S. PASOLINI-MILANO

Anno scolastico 2025/2026

Docente: Prof.ssa Napolitano Pasqualina

Classe 2AT

FINALITÀ EDUCATIVE E FORMATIVE

Nel corso dell'anno scolastico gli alunni hanno sviluppato competenze motorie, relazionali e sportive attraverso attività individuali e di gruppo finalizzate al miglioramento delle capacità coordinative e condizionali, alla conoscenza del proprio corpo e all'acquisizione di corretti stili di vita. Particolare attenzione è stata dedicata al rispetto delle regole, alla collaborazione, alla partecipazione attiva e al fair play.

CONTENUTI

- Test per la valutazione delle capacità motorie di base condizionali e coordinative: forza, resistenza, velocità, mobilità, equilibrio e coordinazione.
- Esercizi ai grandi attrezzi; percorsi e circuiti
- Ex di coordinazione oculo-segmentaria
- Pallavolo: il gioco e le regole principali; Fondamentali individuali: bagher, palleggio.
  Partite a seguire.
- Pallacanestro: il gioco e le regole principali; fondamentali individuale; situazione di gioco 2vs2; 3vs3.
- Calcio: il gioco e le regole.
  Partite a seguire.
- Atletica Leggera: Le Specialità dell'Atletica Leggera:
  Salto in Lungo e triplo da fermo da fermo;
  Lanci: Lancio della Palla Medica.
  Salto in estensione
- Badminton: ex a coppie e individuali; simulazione di partite
- Ping pong: ex a coppie e individuali; partita
- Lacrosse

- Nomenclatura degli esercizi ginnici
- Analisi del gesto tecnico
- Educazione civica: Tutela dell’ambiente

Milano,3 giugno 2026

Gli Studenti

La docente

Pasqualina Napolitano