

ITIS PASOLINI-MILANO

INDIRIZZO TECNICO TURISTICO

PROF.SSA GARAVAGLIA PAOLA

ARGOMENTI SVOLTI DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSE 5 BT

A.S. 2025/2026

PARTE PRATICA

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

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 di scioltezza, condizionali e coordinative.

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

Esperienze di arbitraggio.

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

Apprendimento cooperativo sul tennis.

Partecipazione a Tornei di pallavolo, di basket a 3 e di calcio di scuola e tra scuole di zona 3.

PARTE TEORICA

Saper sintetizzare un avviamento motorio completo con varianti personali,

Visione video su paralimpiadi.

Il doping.

Il sistema nervoso.

EDUCAZIONE CIVICA

Contrasto alle dipendenze.

Milano, 80/05/2026

Prof.ssa Garavaglia Paola

.....