

ISTITUTO TECNICO STATALE
PER IL SETTORE ECONOMICO E TURISTICO - LICEO LINGUISTICO
E SCIENZE UMANE
“PIER PAOLO PASOLINI”
20134 MILANO – Via L. Bistolfi, 15 – Tel 02.2104001
E-mail: mitn02000x@istruzione.it Cod. Fisc. 80132210156 Cod. Mecc. MITN02000X
itspasolini.edu.it

Programma di Scienze Motorie e sportive

classe IV AL

A.S. 2025/2026

Parte teorica

- Nozioni di primo soccorso, la catena della sopravvivenza in situazioni di emergenza; la chiamata di emergenza; l' RCP e l'utilizzo del DAE; le manovre di disostruzione delle vie aeree sopra e sotto l'anno di età; gli incidenti domestici.

Educazione civica

- Salute, benessere e prevenzione. Nozioni sul fumo, sulle sue componenti e sugli effetti negativi che esso comporta. i concetti di dipendenza e assuefazione.

Parte pratica

- Lo stretching globale e lo stretching analitico: esercizi a corpo libero come forma di prevenzione per i disturbi posturali.
- La preparazione fisica generale ed il riscaldamento come forma di prevenzione dei traumi.
- Atletica: andature di pre atletica e resistenza aerobica; progressioni per il lancio del peso
- Conoscenze relative all'utilizzo dei grandi attrezzi della ginnastica generale: le parallele asimmetriche e gli esercizi fondamentali dell'attrezzo, tecnica di salita della pertica, tecnica del quadro svedese.
- Ginnastica artistica a corpo libero: esercizi in quadrupedia, pre-atletica e i rotolamenti.

- Utilizzo delle spalliere per il rinforzo ed il potenziamento muscolare e la prevenzione dei disturbi posturali.
- Free-style di acrobatica: parcour, trampolini, air track, fast track e tecniche di acrobatica free style a corpo libero presso palestra Zero Gravity di Milano
- Sport di squadra: il gioco, le regole, ed il fair play (pallavolo, pallacanestro, calcio, unihoc, baseball, pallatabellone, thuckball).
- Gruppi di lavoro per l'ideazione e l'esposizione di lezioni di hockey e calcio.
- Il tennis tavolo individuale e di coppia
- Il volano come gioco a coppie o in squadra: le tecniche e la partita.
- Il lacrosse: i fondamentali individuali e di coppia,; le regole del gioco
- I test: forza degli arti inferiori e superiori, resistenza, velocità, coordinazione, equilibrio e ritmo.

Gli alunni

Il docente
Sara Bertin