

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 VCT

A.S. 2025/2026

Parte teorica

- **La storia delle Olimpiadi antiche e delle Olimpiadi moderne; nozioni di base sulle caratteristiche storiche e organizzative dell'evento.**
- **Nozioni relative a episodi particolari di alcune edizioni delle Olimpiadi Moderne.**

Educazione civica

- **Salute, benessere e prevenzione. Nozioni di base sui pilastri della salute e approfondimento sugli stili di vita e sul doping. Informazioni di base sul doping e sugli effetti nocivi dello stesso. Approfondimenti di alcuni casi di doping nelle Olimpiadi.**

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.**
- **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: gli schemi motori di base ed i rotolamenti. La verticale e la ruota: progressioni didattiche acrobatiche. Lezioni personalizzate ideate dagli alunni.**
- **Utilizzo delle spalliere per il rinforzo ed il potenziamento muscolare e la prevenzione dei disturbi posturali.**
- **Ginnastica ritmica: esercizi di maneggio e coordinazione con il cerchio.**
- **Atletica: la resistenza aerobica, progressioni ed esercizi**
- **Il tennis: ideazione ed esposizione di alcune lezioni sui fondamentali tecnici.**
- **Sport di squadra: il gioco, le regole, ed il fair play (pallavolo, calcio, unihoc, pallatabellone).**
- **Pallacanestro, esercizi e test; lezioni personalizzate ideate dagli alunni**
- **Il lacrosse, le regole di base ed i fondamentali tecnici dello sport; le regole del gioco.**
- **Il volano come gioco a coppie o in squadra: le tecniche e la partita.**
- **Ping pong come gioco individuale e a coppie.**
- **I test: forza degli arti inferiori e superiori, resistenza, velocità, coordinazione, equilibrio e ritmo.**

Gli alunni

Il docente
Sara Bertin