

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 IVCT

A.S. 2025/2026

Parte teorica

- Salute e benessere e prevenzione: le dipendenze e gli stili di vita scorretti il fumo; le componenti del fumo e gli effetti nocivi che esso provoca; il doping; la sua definizione e i differenti tipi di doping, il doping nello sport e nelle Olimpiadi.

Educazione civica

- La sostenibilità ambientale: la tutela dell'ambiente; articoli 2 e 9 della costituzione; la mobilità sostenibile; le tre “R” (ridurre, riutilizzare, riciclare).

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.
- La conduzione di un avviamento motorio.
- Esercizi di equilibrio come allenamento alla concentrazione.
- Conoscenze relative all'utilizzo dei grandi attrezzi della ginnastica generale: tecnica di salita della pertica.
- Utilizzo delle spalliere per il rinforzo ed il potenziamento muscolare e la prevenzione dei disturbi posturali.

- Atletica: il lancio del peso secondo differenti tecniche, progressioni ed esercizi; resistenza aerobica (esercizi e test).
- Sport di squadra: il gioco, le regole, ed il fair play (pallavolo, pallacanestro, calcio, unihoc, baseball).
- Ideazione ed esposizione di alcune lezioni di hockey da parte degli alunni.
- Il volano come gioco a coppie o in squadra: le tecniche e la partita.
- Il tennis tavolo individuale e di coppia.
- Il Gobak come sport non convenzionale con la racchetta
- Il lacrosse: 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