

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 ICS

A.S. 2025/2026

Parte teorica

- Le capacità motorie e gli schemi motori di base, cosa sono ed i fattori che ne determinano lo sviluppo
- Le capacità coordinative generali e le loro caratteristiche
- Le capacità coordinative specifiche, le definizioni e la loro applicazione in ambito sportivo
- Le capacità condizionali
- Le disabilità fisiche, sensoriali e cognitive: le loro caratteristiche, le paralimpiadi e gli special Olympics

Educazione civica

- Educazione stradale: la struttura della strada, gli utenti e le norme. I mezzi di trasporto e la classificazione dei segnali stradali. Le regole della strada.

Parte pratica

- Le regole della palestra
- Lo stretching globale e lo stretching analitico: esercizi a corpo libero come forma di prevenzione per i disturbi posturali.
- Esercizi a corpo libero di potenziamento generale.
- Utilizzo delle spalliere per il rinforzo muscolare.
- Atletica: andature di pre-atletica e resistenza aerobica; allenamento della resistenza in circuito.

- Giocoleria: maneggio di piccoli attrezzi
- Ginnastica ritmica: esercizi di coordinazione alla fune e con il cerchio.
- Ginnastica artistica: progressioni didattiche alla trave ed i principali fondamentali individuali
- Sport di squadra: il gioco, le regole, ed il fair play (pallatabellone, pallavolo, pallacanestro, calcio, unihoc, baseball).
- Il sitting volley: i fondamentali individuali; le regole ed il gioco.
- Il volano come gioco a coppie o in squadra
- Il tennis tavolo come gioco individuale e di coppia
- I test: forza degli arti inferiori e superiori, resistenza, velocità, coordinazione, equilibrio e ritmo.

Gli alunni

Il docente
Sara Bertin