

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 IICS

A.S. 2025/2026

Parte teorica

- Le procedure di primo soccorso, la catena del soccorso nelle sue fasi, le procedure di rcp e l'utilizzo del DAE; le manovre di disostruzione sopra e sotto l'anno di età
- Le disabilità fisiche, sensoriali e cognitive, le loro caratteristiche; le paralimpiadi e gli special Olympics

Educazione civica

- La tutela dell'ambiente e l'ecosostenibilità; gli articoli 2 e 9 della costituzione; il concetto di mobilità sostenibile.

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: tecnica di salita della pertica, equilibrio ed esercizi di base alla trave, tecnica del quadro svedese, esercizi di potenziamento alle parallele.
- Ginnastica artistica: progressioni alla trave ed i principali fondamentali individuali

- Arrampicata sportiva presso palestra di arrampicata sportiva: tecniche di base; arrampicata con corda ed arrampicata libera; assistenza ai compagni.
- Utilizzo delle spalliere per il rinforzo ed il potenziamento muscolare e la prevenzione dei disturbi posturali.
- Ginnastica ritmica: esercizi di coordinazione alla fune.
- Giocoleria: maneggi di piccoli attrezzi per il miglioramento della coordinazione oculo- manuale
- Atletica: andature di atletica e pre-atletica; il lancio del peso secondo differenti tecniche, progressioni ed esercizi, lancio del peso.
- Sport di squadra: il gioco, le regole, ed il fair play (pallavolo, pallacanestro, calcio, unihoc, baseball).
- Il volano come gioco a coppie o in squadra: le tecniche e la partita.
- Il tennis tavolo individuale e di coppia
- Il lacrosse: le regole ed il gioco; i fondamentali individuali, di coppia e di squadra
- Il sitting volley: le regole ed il gioco
- I test: forza degli arti inferiori e superiori, resistenza, velocità, coordinazione, equilibrio e ritmo.

Gli alunni

Il docente
Sara Bertin