

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 IIIAL

A.S. 2025/2026

Parte teorica

- Le procedure di primo soccorso, la catena del soccorso nelle sue fasi, la chiamata di emergenza; le procedure di rcp e l'utilizzo del DAE; le manovre di disostruzione sopra e sotto l'anno di età; gli incidenti domestici.

Educazione civica

- Le norme di protezione civile intesa come ente ed in senso lato; le calamità naturali e le quattro fasi della PC.

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, tecnica del quadro svedese ed esercizi di potenziamento alle parallele.
- Ginnastica artistica: pre- acrobatica; andature in quadrupedia; rotolamenti.
- L'acrobatica ed il parkour presso la palestra Zero-Gravity di Milano.

- Utilizzo delle spalliere per il rinforzo ed il potenziamento muscolare e la prevenzione dei disturbi posturali.
- Ginnastica ritmica: esercizi di coordinazione alla fune ed i nastri
- Giocoleria: maneggio di piccoli attrezzi.
- Atletica: andature di atletica e pre-atletica; il lancio del peso secondo differenti tecniche, progressioni ed esercizi.
- Sport di squadra: il gioco, le regole, ed il fair play (pallavolo, pallacanestro, calcio, unihoc, baseball).
- Calcio: ideazione ed esposizione da parte degli alunni di una lezione di calcio
- Il volano come gioco a coppie o in squadra: le tecniche e la partita.
- Il tennis tavolo individuale e di coppia
- Il gobak come gioco alternativo con la racchetta
- Il lacrosse: le regole ed il gioco; i fondamentali individuali, di coppia e di squadra.
- I test: forza degli arti inferiori e superiori, resistenza, velocità, coordinazione, equilibrio e ritmo.

Gli alunni

Il docente
Sara Bertin