



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

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Docente Prof.: Napolitano Pasqualina

Anno scolastico 2024-2025

CLASSE 1CS Scienze Umane

Programma consuntivo

- Test per la valutazione delle capacità motorie di base condizionali e coordinative: forza, resistenza, velocità, mobilità, equilibrio e coordinazione.
- Esercizi ai grandi attrezzi; percorsi e circuiti
- Ex di coordinazione oculo-segmentaria
- Pallavolo: il gioco e le regole principali; Fondamentali individuali: bagher, palleggio.
Partite a seguire.
- Pallacanestro: il gioco e le regole principali; fondamentali individuale; situazione di gioco 2vs2; 3vs3.
- Calcio: il gioco e le regole.
Partite a seguire.
- Atletica Leggera: Le Specialità dell'Atletica Leggera:
Salto in Lungo e triplo da fermo da fermo;
Lanci: Lancio della Palla Medica.
Salto in estensione
- Badminton: ex a coppie e individuali; simulazione di partite
- Ping pong: ex a coppie e individuali; partita
- Attrezzistica: Il Quadro Svedese.
La Trave di Equilibrio; Volteggio alla Cavallina; Elementi di Ginnastica artistica.

- Nomenclatura degli esercizi ginnici; presentazione PPT Atletica Leggera.

- Educazione Civica

Educazione Stradale: Il nuovo Codice stradale.

- Uscita didattica

Idroscalo: Pagaia; Beach Volley; calcetto presso CUS Milano.

Milano 3 giugno 2025

Gli Studenti

La docente

Napolitano Pasqualina

;