



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 4At Turistico

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: Fondamentali di gioco, palleggio, bagher e battuta eseguita dal punto di vista tecnico, tattico e sotto forma di gioco. Partite a seguire.
- Pallacanestro: il gioco e le regole principali; fondamentali individuale; situazione di gioco 2vs2; 3vs3.
- 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: Gioco globale
- Tennis Tavolo: gioco globale
- Esercizi di potenziamento, reattività e coordinazione;
- Esercizi svolti in forma dinamica per l'incremento delle capacità cardio-vascolare e della forza.
- Esercizi di tipo pliometrico, isotonico e isometrico.

Tutti gli esercizi sono stati svolti sia per il tronco che per gli arti inferiori e superiori.

- Salto della corda bi-podalico e mono-podalico;
- Attrezzistica: Il Quadro Svedese.
La Trave di Equilibrio; Volteggio alla Cavallina; Elementi base di Ginnastica artistica.
- Nomenclatura degli esercizi ginnici; Presentazione PPT
Espressione corporea.
- Educazione Civica
Sport e Sana Alimentazione
- Uscita didattica
Zero Gravity

Milano 3 giugno 2025

Gli Studenti

La docente

Napolitano Pasqualina

;