



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE
SCHIAPARELLI - GRAMSCI

VIA SETTEMBRINI 4, 20124 MILANO

TEL. 02.2022931 FAX 02.29512285 E-MAIL MIIS09900D@ISTRUZIONE.IT

COD. MECC. ITC MITD09901Q – COD. MECC. LICEO LINGUISTICO MIP509901X

COD. FISC. 97699280158 – COD. MECC. GENERALE MIIS09900D

MIIS09900D@PEC.ISTRUZIONE.IT

PROGRAMMA SVOLTO

Anno Scolastico 2021/2022	Indirizzo Scolastico	Amministrazione, Finanza e Marketing	Classe	2°B
Materia	Scienze Motorie e Sportive	Docente	Adriano Ancona	

PROGRAMMA:

Teoria

- Le Capacità Condizionali:
 - Forza;
 - Resistenza;
 - Velocità;
 - Flessibilità.

(Slide e dispense fornite dal docente)

Film/documentari

- Docu-film "Rising Phoenix: la storia delle Paralimpiadi".

Pratica*


- Pallavolo;
- Pallacanestro;
- Calcio a 5;
- Volano;
- Esercizi per cap. condizionali;
- Circuiti di destrezza;
- Salto in lungo da fermo;
- Push con palla medica.

*L'attività pratica svolta in palestra è stata accompagnata da indicazioni fornite dal docente, di natura principalmente tecnica e metodologica, per un corretto uso dei fondamentali di gioco, per eseguire in sicurezza i gesti tecnici e per acquisire consapevolezza circa le proprie capacità e sicurezza in sé stessi/e.

Ed. Civica

- La classe ha partecipato agli incontri/lezione del progetto "Cut All Ties";
 - Affrontate a lezione con il docente le tematiche in ambito sportivo circa:
 - Uguaglianza di genere;
 - Riduzione delle disuguaglianze.
- (Slide fornite dal docente)*

Il docente



Gli studenti

