



**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 MIPS09901X

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

MIIS09900D@PEC.ISTRUZIONE.IT

DOCENTE Belluardo Emanuele

LIBRO di TESTO: Più Movimento **ED.** Marietti Scuola

CONTENUTI

TEORIA:

- L'apparato Respiratorio, la respirazione durante un lavoro di resistenza
- Le capacità Condizionali: la forza, la velocità, la resistenza e la flessibilità.
- L'educazione stradale: l'ambiente strada, l'ambiente strada, sicuri sul ciclomotore, imparare a guidare, anticipazione e prestazione, prestazione e personalità.

GLI SPORT di SQUADRA:

- La Pallavolo: I Ruoli, Fondamentali di squadra, partite.
- La Pallacanestro: I Ruoli, Fondamentali di squadra, la difesa, tre contro tre.
- L'Unihoc: I Fondamentali di gioco, Partite.

SPORT INDIVIDUALI:

- Tecnica volteggio cavallina con staccata e inframezzo.
- Tecnica e didattica progressione alle parallele.
- Tecnica e didattica Verticale ritta rovesciata alla spalliera.
- Allenamento e test finale corsa resistenza.
- Tecnica e didattica Ruota ginnica.
- Test forza arti inferiori.