



**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

**PROGRAMMA SVOLTO**

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

**PROGRAMMA:**

**Teoria**

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

*(Slide e dispense fornite dal docente)*

**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**

- Lo sport e i suoi valori a sostegno dello sviluppo sostenibile (Agenda 2030):
  - Salute e benessere;
  - Uguaglianza di genere.
  - Ridurre le disuguaglianze;
  - Attività fisica e ambiente;

*(Slide fornite dal docente)*

Il docente

*Adriano Ancona*

Gli studenti

-----  
-----