



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: 2022/2023**

**DISCIPLINA: Scienze Motorie e sportive**

**Classe: 1A afm**

**DOCENTE: Emanuele Vitale**

**LIBRO DI TESTO: Più Movimento Ed. Marietti scuola**

### **CONTENUTI**

#### **TEORIA:**

- Le capacità coordinative e condizionali.
- Le dipendenze da sostanze e comportamentali (Educazione civica).
- Le Paralimpiadi.

#### **PRATICA:**

- Esercizi sulle capacità coordinative e condizionali.
- Esercitazione sulla mobilità articolare per migliorare la flessibilità.
- Allenamento continuo sulla resistenza generale.
- Test svolti: Sargent test, salto in lungo da fermo, plank test, sit up, getto della palla medica, navetta 25 metri, Cooper.

#### **GLI SPORT di SQUADRA:**

- Giochi propedeuci per gli sport di squadra e lavoro di gruppo.
- Pallavolo semplificata: fondamentali e regole del gioco.
- Basket: fondamentali e regole del gioco.
- Pallamano: fondamentali e regole del gioco.
- Touch Rugby: fondamentali e regole del gioco.
- Tchoukball: fondamentali e regole del gioco.
- Badminton: fondamentali e regole del gioco

#### **GLI SPORT INDIVIDUALI**

- Test arti inferiori, del tronco e sulla coordinazione e forza.
- Percorsi a tempo per lo sviluppo delle capacità fisico-sportive.

Milano, 12 Giugno 2023

Prof. Emanuele Vitale