



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: 2023/2024

DISCIPLINA: Scienze Motorie e sportive

Classe: 3 A LL

DOCENTE: Emanuele Vitale

LIBRO DI TESTO: Più Movimento Ed. Marietti scuola

CONTENUTI

TEORIA:

- Il primo soccorso
- Obiettivi 3 e 14 dell' agenda 2030 (Educazione civica).

PRATICA:

- Esercizi sulle capacità coordinative e condizionali.
- Esercitazione sulla mobilità articolare per migliorare la flessibilità.
- Allenamento continuo sulla resistenza generale.
- Test svolti: Sargent test, push up test, plank test, sit up test, test alla trave e parallele simmetriche, test del salto della corda, test di Cooper.

GLI SPORT di SQUADRA:

- Giochi propedeuci per gli sport di squadra e lavoro di gruppo.
- Pallavolo: fondamentali e regole del gioco.
- Esercizi propedeutici del Basket.
- Pallamano: 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.
- Introduzione tecnica su Trave e Parallele simmetriche.
- La corsa.
- Il lancio del vortex.

Milano, 3 Giugno 2024

Prof. Emanuele Vitale