



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:**  
**2023/2024**

**DISCIPLINA:** Scienze  
**motorie e sportive Classe:** 3S afm

**DOCENTE:** Federico Carulli

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

## **CONTENUTI**

### **TEORIA:**

- Sistema muscolare
- Primo soccorso

### **PRATICA:**

- Esercizi sulle capacità coordinative e condizionali.
- Esercitazione sulla mobilità articolare per migliorare la flessibilità.
- Allenamento continuo sulla resistenza generale.
- Test svolti: plank test, test wall sit , getto della palla medica, salto della corda, sit up test, push up, test 4x10mt, sprint su 30mt, valutazione su fondamentali e tecniche su i vari sport, test salto in lungo da fermo, test 1000mt., circuito crossfit.

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

- Giochi propedeuci per gli sport di squadra e lavoro di gruppo.
- Beach volley: fondamentali e regole del gioco.
- Basket: fondamentali e regole del gioco.
- Pallamano: fondamentali e regole del gioco.
- Touch Rugby: fondamentali e regole del gioco.
- Baseball : fondamentali e regole di gioco
- Calcio: fondamentali e regole di gioco
- Padel : fondamentali e regole di gioco

### GLI SPORT INDIVIDUALI

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

Milano, 5 Giugno 2024      Prof. Federico Carulli