



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: 2 A LL

DOCENTE: Emanuele Vitale

LIBRO DI TESTO: Più Movimento Ed. Marietti scuola

CONTENUTI

TEORIA:

- Sistema scheletrico.
- I principi alimentari.
- Il benessere psicofisico (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, salto in lungo da fermo, test di Acrogym, sit up, Plank test, Sit up test, test di Cooper.

GLI SPORT di SQUADRA:

- Giochi propedeutici per gli sport di squadra e lavoro di gruppo.
- Pallavolo semplificata: fondamentali e regole del gioco.
- Esercizi propedeutici del Basket.
- Pallamano: fondamentali e regole del gioco.
- Badminton: fondamentali e regole del gioco.
- Acrogym.

GLI SPORT INDIVIDUALI

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

Milano, 3 Giugno 2024

Prof. Emanuele Vitale