



**LICEO STATALE “CARLO TENCA” ? MILANO**

P. I. 80126370156 Cod. Mecc. MIPM11000D

Bastioni di Porta Volta, 16–20121 Milano

Tel. 02.6551606 – Fax 02.6554306

C. F. 80126370156 - Cod. Mecc. MIPM11000D

Email: [mipm11000d@istruzione.it](mailto:mipm11000d@istruzione.it) – PEC [mipm11000d@pec.istruzione.it](mailto:mipm11000d@pec.istruzione.it)

2018-2019

**Classe:** Quinta M

**Indirizzo di studio:** Liceo delle Scienze Umane

**Materia:** Scienze Motorie

**Docente:** Valerio Conte

Programma svolto

**PALLAVOLO**

CONOSCENZE pratiche e teoriche delle tecniche principali di pallavolo, inerenti l'esecuzione dei movimenti corretti e funzionali:

- definizioni di: palleggio, bagher, schiacciata, battuta, muro, difesa, attacco;
- saper definire le qualità fondamentali di un pallavolista.

COMPETENZE pratiche delle tecniche di pallavolo:

- saper eseguire elementi tecnici: palleggio, bagher frontale, bagher laterale, schiacciata, rincorsa della schiacciata, battuta dall'alto, battuta dal basso;
- saper eseguire gli elementi tecnici attraverso combinazioni con uno o più compagni;
- saper eseguire gli elementi tecnici in situazioni che prevedono simulazioni del gioco;
- saper eseguire gli elementi tecnici in un confronto sportivo.

**GIOCOLERIA**

CONOSCENZE pratiche e teoriche delle tecniche principali della giocoleria, inerenti l'esecuzione dei movimenti corretti e funzionali:

- i diversi oggetti e attrezzi della giocoleria: palline, foulard, clavette, devil stick, cerchi, sfera;
- diverse modalità di lancio e ripresa;

- le diverse modalità di inizio e conclusione di una piccola esibizione;
- diverse linee e diversi ritmi d'esecuzione.

## COMPETENZE

- saper lanciare e riprendere le palline da giocoleria o altri attrezzi;
- saper iniziare e concludere una piccola esibizione con modalità creative.

## ACRO-GYM

CONOSCENZE pratiche e teoriche delle tecniche principali dell'acro-gym, inerenti l'esecuzione dei movimenti corretti e funzionali:

- le diverse figure e posture base;
- le diverse figure e posture complesse a due persone;
- diverse modalità prese e contatti corporei;
- le diverse modalità di inizio e conclusione di una piccola esibizione;
- diverse linee di forza e di equilibrio.

## COMPETENZE

- saper eseguire i bilanciamenti in coppia per la gestione dell'equilibrio;
- saper iniziare e concludere una piccola esibizione con modalità creative;
- saper realizzare una sequenza di figure base in coppia.

## FITNESS

CONOSCENZE pratiche e teoriche delle tecniche di fitness, inerenti l'esecuzione dei movimenti corretti e funzionali:

- le diverse figure ed elementi tecnici di base;
- le diverse figure ed elementi tecnici complessi;
- diversi ritmi d'esecuzione;
- l'utilizzo di piccoli sovraccarichi;
- le diverse modalità di inizio e conclusione di una piccola esercitazione;
- la zona ottimale di fitness e le diverse frequenze cardiache coinvolte.

## COMPETENZE

- saper eseguire gli elementi tecnici di base;
- saper iniziare e concludere una piccola esercitazione con modalità creative;
- saper realizzare in autonomia una sequenza di esercizi;
- saper eseguire una sequenza di elementi tecnici semplici o complesse in piccoli gruppi da due a più persone;
- saper gestire la frequenza cardiaca e la ricerca della zona ottimale di fitness.

## PRIMO SOCCORSO

### CONOSCENZE

- modalità di funzionamento del primo soccorso e del 118, regole e normative;
- le regole base del soccorso: cosa fare e cosa non fare;

- informazioni basilari sulla casistica principale del primo soccorso e le modalità basilari di intervento;
- come funziona il defibrillatore.

#### COMPETENZE

- saper intervenire gestendo la situazione d'emergenza e mettendo al sicuro la scena del soccorso;
- saper spiegare ai compagni possibili scenari e casistiche attraverso esposizione di ricerche personali.
- saper eseguire la rianimazione cardio-polmonare con la tecnica adeguata;
- saper utilizzare il defibrillatore.

Milano, \_\_\_\_\_

Firma degli Studenti Firma del Docente

**Data ultima modifica:** Mercoledì, 15 Maggio, 2019 - 08:31

**Docente:** conte.valerio