



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 – PEC mipm11000d@pec.istruzione.it

Programma svolto

2022-2023

Classe: Prima A

Indirizzo di studio: Liceo delle Scienze Umane (sez. economico sociale)

Materia: Scienze motorie e sportive

Docente: Marrocco Carlo

Programma svolto

Trimestre (Settembre - Dicembre) e Pentamestre (Gennaio-Giugno)

Contenuti:

Parte pratica

1. Attività di fitness:

- esercizi per il miglioramento delle capacità coordinative generali e speciali
- esercizi eseguiti in modalità individuale e in forma di circuito per l'incremento delle capacità condizionali: forza (esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi) - resistenza (attività di corsa ed esercitazioni con l'uso della funicella) - velocità (esercizi mirati al miglioramento della velocità di reazione semplice e complessa) - mobilità articolare (esercizi di stretching attivo e passivo)

2. Pallavolo:

- regole di gioco e gesti arbitrari
- tecnica dei fondamentali individuali: palleggio - bagher - battuta dal basso
- partita pallavolo

3. Basket:

- regole di gioco
- tecnica dei fondamentali individuali: palleggio - passaggio - tiro piazzato da fermo e tiro in terzo tempo
- partita basket 3 vs 3 e 5 vs 5

3. Badminton:

- regole di gioco
- tecnica del dritto, del rovescio e della battuta
- partita badminton 1vs 1 e 2 vs 2

4. Beach volley:

- partita beach volley

Parte teorica

1. Le discipline dell'atletica leggera: corsa veloce 100m/200m/400m - corsa ad ostacoli – staffetta – maratona – salto in lungo – salto in alto

2. Terminologia specifica di scienze motorie: piani, assi, terminologia legata al movimento umano, nomenclatura delle regioni del corpo umano

Attività e testi:

Metodologie didattiche

- Lezioni frontali
- Esercitazioni pratiche in coppia e in piccolo gruppo
- Discussioni guidate
- Learning by doing

Materiali didattici

- Libro di testo "Educare al movimento" di Lovecchio, Fiorini, Coretti, Bocchi
- Materiale didattico e appunti forniti dal docente

Milano, _____

Data ultima modifica: Giovedì, 18 Maggio, 2023 - 16:32

Docente: marrocco.carlo