



**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:** Seconda N

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

**Materia:** Scienze Motorie e Sportive

**Docente:** Rimoldi Enrica

Programma svolto  
trimestre e pentamestre

**Contenuti:**

1. Presentazione del programma di lavoro
2. Educazione all'inclusività e alla riduzione delle diseguaglianze
3. Educazione al concetto di salute e benessere; introduzione al concetto di sana alimentazione
4. Apparato digerente e digestione
5. Educazione alimentare
6. Rischio, sicurezza e prevenzione (in casa, a scuola, in palestra, in montagna, al mare)
7. Miglioramento della mobilità articolare
8. Attività in regime aerobico
9. Attività di potenziamento dei vari distretti muscolari
10. Miglioramento della coordinazione dinamico generale
11. Conoscenza delle regole di gioco, pratica del gioco sportivo della pallavolo e miglioramento della socializzazione

**Attività e testi:**

1. Lettura del programma di lavoro
2. Visione del film "Stelle sulla terra" con dibattito di confronto sui contenuti del film e questionario di riflessione
3. Approfondimento del concetto di sana alimentazione e visione del film "Super size me"
4. Visione e spiegazione slide sull'apparato digerente e sulla digestione

5. Visione e spiegazione slide sui principi fondamentali dell'alimentazione e visione filmato sull'alimentazione
6. Visione e spiegazione slide sul rischio, la sicurezza e la prevenzione
7. Esecuzione di esercizi di mobilità articolare dinamica e di stretching
8. Esercitazioni sulla corsa di resistenza (corsa lenta e continua) con progressivo e graduale aumento della durata e relativo test (2/10min)
9. Esercitazioni per il miglioramento del tono muscolare dei distretti muscolari degli addominali e degli arti superiori e inferiori con relativi test (Sit up; Lancio palla medica da 3 Kg; test sedia)
10. Esercitazioni con la funicella e relativo test
11. Esercitazioni sui fondamentali individuali della pallavolo; test battuta; attività di gioco nei vari ruoli e partite gioco tra compagni della stessa classe e con alunni di altre classi dell'Istituto; attività di arbitraggio

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

**Data ultima modifica:** Martedì, 23 Maggio, 2023 - 16:40

**Docente:** rimoldi.enrica