



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 P

Indirizzo di studio: Liceo Musicale e Coreutico (sez. musicale)

Materia: Scienze Motorie

Docente: Reichstein Arianna

Programma svolto

Trimestre e Pentamestre | Settembre - Giugno

Contenuti:

Il movimento:

1. Riscaldamento: che cos'è, come è strutturato, nello sport, nella vita quotidiana, quando non funziona, prove pratiche di andature
2. Capacità condizionali (Forza-Velocità)
3. Capacità coordinative
4. Salto della funicella

Salute e benessere:

1. Apparato locomotore
2. La postura corretta
3. Effetti nocivi dell'alcool e fumo

Sport di squadra:

1. Pallavolo – regolamento, fondamentali individuali (palleggio, bagher, servizio)
2. Pallacanestro – regolamento, Fondamentali individuali di attacco (palleggio, tiro, passaggio)
3. Unihockey – regolamento, tutti i fondamentali

Sport individuali:

1. Atletica – Velocità e reattività

Attività multisportiva presso il Play More

Attività e testi:

- Lezioni frontali
 - Visione slide e spiegazione dell' apparato locomotore e relativo test.
 - Esercitazioni a coppie e di gruppo
 - Esercitazioni sulle principali andature: skip, calciata dietro, calciata sotto, scivolamento laterale, passo incrociato, cavalcata.
 - Esercitazioni di coordinazione
 - Test di forza esplosiva degli arti superiori e inferiori (salto in lungo da fermo, lancio della palla medica da 2kg), esercizi a circuito per incrementare la forza e la core stability.
 - Esercitazioni sui diversi tipi di salto della funicella (avanti, indietro, incrociato avanti, incrociato dietro, bi-monopodalico, con e senza saltello intermedio)
 - Esercitazioni di velocità sui 30 m sulla pista di atletica al Play More.
 - Spiegazione delle principali regole dei giochi sportivi della pallavolo, della pallacanestro e dell'unihockey.
 - Esercitazioni sulla tecnica individuale (palleggio, bagher, battuta dall'alto e dal basso nella pallavolo) e relativo test, partite con i propri compagni e con altre classi.
 - Esercitazioni sulla tecnica individuale (palleggio, tiro da fermo, tiro in terzo tempo, passaggi a due mani dal petto) e relativo test, partite.
 - Esercitazioni di conduzione e controllo della pallina nell'unihockey, partite.
 - Quiz interattivi (Kahoot, PollEverywhere)
-
- Libro di testo "Educare al movimento SLIM, allenamento, salute e benessere" di Lovecchio, Fiorini, Coretti, Bocchi

Milano, _____

Data ultima modifica: Giovedì, 1 Giugno, 2023 - 15:13

Docente: reichstein.arianna