



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: Quarta M

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

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Docente: CONTE VALERIO

Programma svolto

Settembre 22 - Giugno 23

Contenuti:

Sviluppare le capacità motorie individuali, coordinative e condizionali

Acquisizione di stili comportamentali corretti in sinergia con l'educazione alla salute e al benessere.

Sviluppo di abilità motorie e tecniche dei giochi sportivi e degli sport individuali praticati.

Acquisire le prime basi competenze per elaborare progetti interdisciplinari a partire da un tema di scienze motorie

Attuazione di comportamenti responsabili durante attività svolte in ambienti sportivi extrascolastici.

Utilizzare lo sport come strumento per lo sviluppo delle competenze trasversali.

Attività e testi:

- Settimana europea dello sport: laboratori durante orario curricolare
- gli sport di squadra (pallavolo, pallamano, hockey, badminton, basket, dodgeball) come strumento per lo sviluppo delle competenze trasversali
- torneo di pallavolo delle classi prime
- attività inclusive con altre classi nel medesimo orario scolastico

- attività di fitness nelle palestre piccole
- attività per sviluppo della resistenza aerobica e test di valutazione in pista o a scuola
- laboratorio a piccoli gruppi pratico su ACROGYM per sviluppo della fiducia, collaborazione, comunicazione
- laboratorio interdisciplinare sul tema dell'equilibrio
- attività pratica presso l'Arena Civica con esercitazioni in pista sulla corsa veloce e sulla resistenza, pre-atletismo, elementi di tecnica di corsa, gare individuali e a squadre
- attività pratica presso il Playmore: beach volley, ping-pong, calcio, trampolini elastici

Milano, _____

Data ultima modifica: Domenica, 4 Giugno, 2023 - 14:58

Docente: conte.valerio