



**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 L

**Indirizzo di studio:** Liceo Linguistico

**Materia:** Scienze Motorie

**Docente:** Reichstein Arianna

Programma svolto

Trimestre e Pentamestre | Settembre - Giugno

**Contenuti:**

Il Movimento:

1. Definizione dei principali movimenti, assi e piani del corpo.
2. Capacità condizionali (Forza)

Sport di squadra:

1. Pallavolo - Fondamentali individuali (palleggio, bagher, servizio, muro, schiacciata), fondamentali di squadra (ricezione, difesa e attacco), ruoli, gioco con ruoli definiti, arbitraggio
2. Basket - Regolamento, fondamentali individuali di attacco e difesa.
3. Pallamano - Regolamento, Fondamentali individuali (passaggio, palleggio, tiro), Ruoli.
4. Badminton - Regolamento, fondamentali

**Attività e test:**

- Lezioni frontali
- Esercitazioni a coppie e di gruppo
- Esercitazioni sulle principali andature: skip, calciata dietro, calciata sotto, scivolamento laterale, passo incrociato, cavalcata.
- 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.

- Spiegazione delle principali regole dei giochi sportivi della pallavolo, della pallacanestro, della pallamano e del badminton.
- Esercitazioni sulla tecnica individuale (palleggio, bagher, battuta dall'alto e dal basso, muro, schiacciata) e sulla rotazione in campo con ruoli definiti 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) nel basket e relativo test, partite.
- Esercitazioni sulla tecnica individuale (palleggio, passaggio, tiro in salto, tiro in doppio appoggio, rigori) nella pallamano e relativo test, partite adattate allo spazio disponibile.
- Quiz interattivi (Kahoot, PollEverywhere)

- Libro di testo "In movimento" di Lovecchio, Fiorini, Coretti, Bocchi

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

**Data ultima modifica:** Lunedì, 5 Giugno, 2023 - 10:59

**Docente:** reichstein.arianna