



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

2023-2024

Classe: Prima H

Indirizzo di studio: Liceo Linguistico

Materia: Scienze motorie

Docente: Silvia Pisano

Programma svolto

settembre-giugno

Contenuti:

Contenuti teorici e pratici volti a sviluppare le competenze trasversali, partendo dalle conoscenze e dalle abilità pratiche specifiche della disciplina

Metodi e strumenti di lavoro e di verifica:

1. Tutti i contenuti principali delle attività proposte sono stati adattati alle varie diversità presenti all'interno del gruppo classe, tenendo conto delle linee guida ministeriali. Sono state svolte esercitazioni individuali e collettive, valutate dal punto di vista prestativo, progettuale e di impegno e partecipazione attiva.
2. Strumenti (testi in adozione, appunti, sussidi audio-video): sono stati utilizzati sussidi audio-video, appunti degli studenti e slides.
3. Metodi (lezione frontale, didattica laboratoriale, attività di gruppo...): lezione frontale, didattica laboratoriale, attività collettive e di peer education
4. Verifica e valutazione: le valutazioni sono state pratiche e con produzione di elaborati ed approfondimenti individuali.

Attività e testi:

LIBRO DI TESTO: educare al movimento

ATTIVITA' PRATICA

- 1.

PALLAVOLO

1. tecnica di palleggio
2. tecnica di bagher
3. tecnica di battuta
4. regolamento pallavolo
5. partita pallavolo

2. PALLACANESTRO

1. tecnica del palleggio
2. tecnica dei campi di mano
3. tecnica di tiro da fermo
4. tecnica piede perno
5. tecnica delle varie tipologie di passaggio
6. tecnica del terzo tempo
7. regolamento della pallacanestro 3 vs 3
8. regolamento della pallacanestro 5 vs 5
9. partita pallacanestro 3 vs 3
10. partita pallacanestro 5 vs 5

3. ANDATURE ATLETICA

4. ATTIVITA' MULTISPORT AL PLAYMORE: beach volley, trampolini elastici, basket, calcio, ping-pong

TEORIA:

1. REGOLAMENTO DELLA MATERIA: Materiale, riposi, esoneri
2. TERMINOLOGIA SPECIFICA DELLA MATERIA: assi, piani, terminologia legata al movimento umano, terminologia ginnastica
3. SISTEMA SCHELETRICO: ossa e articolazioni

Milano, _____

Data ultima modifica: Venerdì, 24 Maggio, 2024 - 10:38

Docente: pisano.silvia