



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 B

Indirizzo di studio: Liceo delle Scienze Umane (sez. economico sociale)

Materia: Scienze motorie

Docente: Fratto Simone

Programma svolto

Trimestre - Pentamestre

Contenuti:

Parte teorica

- 1) Terminologia specifica: Assi, piani, posizioni principali, Articolazioni, ossa, muscoli
- 2) Mobilità articolare e stretching
- 3) Benefici dell'attività motoria.
- 4) Regole discipline pratiche trattate

Parte Pratica:

- 1) Pallavolo - Gesti tecnici più importanti - Esercitazioni individuali - Esercitazioni in piccoli gruppi (1/1 - 2/2 - 3/3) - Partite
- 2) Basket - Gesti tecnici più importanti - Esercitazioni individuali - Esercitazioni in piccoli gruppi (1/1 - 2/2 - 3/3) - Partite
- 3) Dodgeball - Gesti tecnici più importanti - Esercitazioni individuali - Esercitazioni in piccoli gruppi (1/1 - 2/2 - 3/3) - Partite

4) Pallamano - Gesti tecnici più importanti - Esercitazioni individuali - Esercitazioni in piccoli gruppi (1/1 - 2/2 - 3/3) - Partite

5) Fitness: Esercizi a terra, esercizi di mobilità articolare, Esercizi di forza/resistenza/velocità

6) Atletica: Salto in lungo da fermo, corsa

Attività e testi:

Lezioni frontali

Lezioni di gruppo

Esercitazioni individuali ed esercitazioni in gruppo

Materiale didattico:

Appunti

Milano, _____

Data ultima modifica: Mercoledì, 29 Maggio, 2024 - 10:49

Docente: fratto.simone