



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: Terza M

Indirizzo di studio: Liceo delle Scienze Umane

Materia: Scienze motorie

Docente: Fratto Simone

Programma svolto

Trimestre - pentamestre

Contenuti:

Parte teorica:

Mobilità articolare: Termini specifici scienze motorie

Articolazioni: Mobili, semi mobili e fisse

Regole discipline sportive praticate

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) Calcio - 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: Allenamento a circuiti, Esercitazioni sulla forza, Esercitazioni sulla velocità, esercitazioni sulla resistenza, esercizi a corpo libero, esercizi con piccoli attrezzi

6) Atletica: Corsa - Salto in lungo

Attività e testi:

Lezioni frontali

Lezioni di gruppo

Esercitazioni individuali ed esercitazioni in gruppo

Materiale didattico:

Appunti

Milano, _____

Data ultima modifica: Giovedì, 30 Maggio, 2024 - 09:10

Docente: fratto.simone