



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 N

Indirizzo di studio: Liceo delle Scienze Umane

Materia: Scienze motorie e sportive

Docente: Rimoldi Enrica

Programma svolto

Trimestre e pentamestre

Contenuti:

Il concetto di dipendenza e le varie forme di dipendenza

Progetto "La corsa contro la fame"

Il sistema cardiocircolatorio

Potenziamento delle capacità condizionali di forza, resistenza e mobilità articolare

Potenziamento della capacità di coordinazione

Avviamento alla pratica sportiva dei giochi di squadra

Attività e test:

Presentazioni individuali dei lavori di approfondimento sulle varie forme di dipendenza

Partecipazione alla conferenza di presentazione del progetto "La corsa contro la fame"

Camminata di 30 minuti a passo medio/veloce per la fase pratica del progetto "La corsa contro la fame"

Visione e spiegazione slides sul sistema cardiocircolatorio

Esercizi di potenziamento delle capacità condizionali di : FORZA esercizi di irrobustimento muscolare degli arti inferiori (test SEDIA) e addominali (test 30 SEC); RESISTENZA attività in regime aerobico di corsa lenta e continua con progressivo aumento della durata della corsa da 4 a 20 minuti; MOBILITA' Esercizi di mobilità articolare dinamici (slanci, oscillazioni, circonduzioni) e statici (esercizi di stretching)

Esercizi di potenziamento della capacità di coordinazione: esercitazioni con la funicella e relativo test

Attività sportiva di gioco per gli sport di PALLAVOLO: esercitazioni sui fondamentali individuali di palleggio, bagher, battuta e schiacciata e test BATTUTA, partite gioco, attività di arbitraggio; BADMINTON : esercizi propedeutici al palleggio , palleggi a coppie, battute dall'alto e dal basso e relativi test

Milano, _____

Data ultima modifica: Giovedì, 30 Maggio, 2024 - 14:07

Docente: rimoldi.enrica