



**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 L

**Indirizzo di studio:** Liceo Linguistico

**Materia:** Scienze motorie e sportive

**Docente:** Reichstein Arianna

Programma svolto

Trimestre e Pentamestre | Settembre - Giugno

**Contenuti:**

Il movimento:

1. Riscaldamento: che cos'è, come è strutturato, nello sport, nella vita quotidiana, quando non funziona, prove pratiche di andature

Salute e benessere:

1. Apparato locomotore
2. Effetti nocivi dell'alcool e fumo

Sport di squadra:

1. Pallavolo – regolamento, fondamentali individuali (palleggio, bagher, servizio)
2. Pallacanestro – regolamento, Fondamentali individuali di attacco (palleggio, tiro, passaggio)
3. Unihockey – regolamento, tutti i fondamentali

Sport individuali:

1. Atletica – Velocità e reattività

## Attività e testi:

- Lezioni frontali
  - Visione slide e spiegazione dell' apparato locomotore e relativo test.
  - Esercitazioni a coppie e di gruppo
  - Esercitazioni sulle principali andature: skip, calciata dietro, calciata sotto, scivolamento laterale, passo incrociato, cavalcata.
  - Esercitazioni di coordinazione
  - 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 e dell'unihockey.
  - Esercitazioni sulla tecnica individuale (palleggio, bagher, battuta dall'alto e dal basso 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), partite.
  - Esercitazioni di conduzione e controllo della pallina nell'unihockey, partite.
  - Esercitazioni all'Arena Civica (andature e velocità)
  - Quiz interattivi (Kahoot)
- 
- Libro di testo "Educare al movimento, allenamento, salute e benessere" di Lovecchio, Fiorini, Coretti, Bocchi

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

**Data ultima modifica:** Mercoledì, 5 Giugno, 2024 - 10:58

**Docente:** reichstein.arianna