



## 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:** Seconda P

**Indirizzo di studio:** Liceo Musicale e Coreutico (sez. musicale)

**Materia:** Scienze motorie e sportive

**Docente:** Reichstein Arianna

Programma svolto

Trimestre e Pentamestre | Settembre - Giugno

### Contenuti:

Salute e benessere:

1. Effetti dannosi dei prodotti farmacologici tesi al risultato immediato
2. La donna nello sport (discriminazioni di genere)

Il movimento:

- Rope skipping (creazione di una coreografia a gruppi utilizzando salti a scelta tra 50 modi possibili)

Sport di squadra:

1. Pallavolo - regolamento, fondamentali individuali (muro, schiacciata)
2. Ultimate - regolamento, fondamentali individuali (lancio, presa)
3. Pallamano - fondamentali individuali (passaggio e tiro)
4. Dodgeball

### Attività e testi:

- Lezioni frontali
- Esercitazioni a coppie e di gruppo
- Esercizi per il rinforzo muscolare e core stability.
- Esercitazioni di gruppo sul salto della funicella.

- Spiegazione regole dei giochi sportivi della pallavolo, pallamano e Ultimate Frisbee.
  - Esercitazioni sulla tecnica individuale pallavolo(schiacciata e muro), ripasso fondamentali già visti (palleggio, bagher, battuta dall'alto e dal basso) e relativo test, partite con i propri compagni e con altre classi.
  - Esercitazioni sulla tecnica individuale pallamano (palleggio, passaggio, tiro in salto) e partite.
  - Esercitazioni sulla tecnica individuale di lancio (dritto e rovescio) e presa, partite.
  - Lavori di gruppo con presentazione finale alla classe.
- 
- Libro di testo "Educare al movimento, allenamento, salute e benessere" di Lovecchio, Fiorini, Coretti, Bocchi

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

**Data ultima modifica:** Mercoledì, 5 Giugno, 2024 - 11:39

**Docente:** reichstein.arianna