



**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 E

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

**Materia:** Sc. Motorie

**Docente:** Rancarani Andrea Carlo

Programma svolto

Settembre 2023- Giugno 2024

**Contenuti:**

Contenuti:

Presentazione della materia e del programma di lavoro

Familiarizzazione con l'ambiente di lavoro (conoscenza delle palestre e delle attrezzature di lavoro), familiarizzazione con l'insegnante e con i compagni di classe

Rafforzamento degli schemi motori di base

Il Riscaldamento: a cosa serve, effetti e cambiamenti fisiologici

Esercizi di potenziamento degli schemi motori di base (camminare, correre, saltare,...)

Esercizi per il mantenimento e il miglioramento della capacità di escursione articolare

Esercizi di potenziamento: corefit, navette, esercizi a corpo libero a carico naturale

Sport di squadra: Pallavolo

- Regole base: invasione, doppia, 3 tocchi

-Fondamentali individuali: battuta dal basso, palleggio e bagher, battuta dall'alto

Fondamentali di squadra: il muro, i 3 passaggi

Attività pratica di partite-gioco di pallavolo anche con altre classi del Liceo

Rugby: es sensibilizzazione mano-palla, coord. oculo manuale con arto dominante e non dominante, Lavoro propriocettivo, passaggio piccola distanza mani fuori, passaggio con arto dominante e non dominante, prima guardando la palla e poi senza guardarla. Coord. oculo-manuale e spazio- tempo, visione periferica, es di sensibilizzazione mano palla, passaggio mano dx e sx.

Attività al Playmore: beach volley, calcio, ping pong, reti elastiche

### **Attività e testi:**

Teoria e regolamento di pallavolo, regole base del Rugby

Il riscaldamento

Attività di collaborazione tra compagni tramite giochi propedeutici a gruppi

Test sui fondamentali della pallavolo ( battuta dal basso e dall'alto, palleggio e bagher)

Test di forza ( salto in lungo da fermo, plank, addominali )

Testo: EDUCARE AL MOVIMENTO VOLUME ALLENAMENTO SALUTE di

---

LOVECCHIO N, FIORINI G CHIESA E, CORETTI S  
BOCCHI S

MARIETTI SCUOLA

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

**Data ultima modifica:** Domenica, 26 Maggio, 2024 - 16:04

**Docente:** rancarani.andrea