



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 F

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 test:

Attività e test:

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 - 16:07

Docente: rancarani.andrea