



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 O

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

Materia: SCIENZE MOTORIE

Docente: Conte Valerio

Programma svolto

Trimestre e Pentamestre

Contenuti:

- Consolidare le conoscenze per l'incremento e sviluppo delle capacità motorie individuali
- Acquisizione di stili comportamentali corretti in sinergia con l'educazione alla salute e al benessere.
- Sviluppo di abilità motorie e tecniche dei giochi sportivi e degli sport individuali praticati.
- Attuazione di comportamenti responsabili durante attività svolte in ambienti sportivi extrascolastici
- Relazione tra sport e solidarietà

Attività e testi:

Libro:

Educare al movimento, Marietti scuola, Gianluigi Fiorini, Elisabetta Chiesa, Nicola Lovecchio, Stefano Coretti, Silvia Bocchi.

Attività:

- lo sport della pallavolo come strumento per lo sviluppo delle competenze trasversali
- esercizi in coppia di mobilità articolare e flessibilità
- test sit and reach

- esercitazioni a stazioni e piccoli gruppi sui test di valutazione delle capacità motorie
- test Leger 20 mt sulla resistenza aerobica incrementale
- attività pratica presso l'Arena Civica con esercitazioni in pista sulla corsa veloce e sulla resistenza, pre-atletismo, elementi di tecnica di corsa, gare individuali e a squadre
- attività pratica presso il Playmore: beach volley, ping-pong, calcio, trampolini elastici - incontro in aula di sensibilizzazione con esperti di AVIS per la donazione sangue

- test di valutazione delle capacità motorie di base

- test sulla tecnica del palleggio della pallavolo
- progetto Corsa Contro la Fame

Milano, _____

Data ultima modifica: Mercoledì, 5 Giugno, 2024 - 12:31

Docente: conte.valerio