Comune di Milano
Direzione Educazione
Area Servizi Scolastici ed Educativi
Civico Polo Scolastico Paritario "A. Manzoni

PROGRAMMA CONSUNTIVO

A.S. 2017/2018

SCUOLA Liceo linguistico

DOCENTE Cristina Chelucci

MATERIA: Scienze motorie

Classe 1 sez. B

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI
Test d'ingresso (coordinazione, destrezza, forza)
Linguaggio motorio (esercizi a corpo libero)
Esercizi individuali, a coppie ed a gruppi per la percezione ed il controllo del proprio corpo (capovolta avanti, indietro, a coppie)
Esercizi di coordinazione individuali, a coppie e a gruppi, percorsi e circuiti con piccoli attrezzi (palle, cerchi, clavette, funicelle, palline) e a corpo libero
Attività (in palestra ed in ambiente naturale) per il miglioramento della resistenza aerobica: giochi, corsa, percorsi, andature varie.
Tornei di classe di 4 sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto
Nomenclatura, piani, movimenti e posizioni.
Qualità motorie di base (Coordinazione e resistenza)

Data 1 giugno 2018

Il Docente
Cristina Chelucci

Via Deledda, 11 – 20127 Milano
tel. 02884. 46224/ 41393/ 41394
wwwcomune.milano.it www.lamanzoni.it

UNI EN ISO 9001:2008
CERTIQUALITY
SISTEMA DI GESTIONE QUALITÀ CERTIFICATO
CERTIQUALITY È MEMBRO DELLA FEDERAZIONE CISQ
IQNet