



## 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](mailto:mipm11000d@istruzione.it) – PEC [mipm11000d@pec.istruzione.it](mailto:mipm11000d@pec.istruzione.it)

### Programma svolto

2023-2024

**Classe:** Quinta A

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

**Materia:** Scienze motorie e sportive

**Docente:** Carlo Marrocco

Programma svolto

#### Parte pratica

- **Fitness:**

- esercizi motori eseguiti in modalità individuale, in coppia e in forma di circuito per il miglioramento della **forza** (esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi)

- esercizi per il miglioramento della **mobilità articolare** (stretching attivo e passivo)

- attività atletica incentrata sul miglioramento della **resistenza** generale

- esercizi utili al miglioramento della **velocità di reazione semplice e complessa**

- esercizi per il consolidamento delle **capacità coordinative generali e speciali**

- **Pallavolo:** regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra

- **Pallamano** regole di gioco, fondamentali individuali e di squadra

- **Attività multisportive** in struttura convenzionata (Playmore): beach volley - ping pong - tappeti elastici - calcio a 5 - basket

#### Parte teorica

- Regole e fondamentali tecnici degli sport effettuati

- Nozioni di primo soccorso: gestione dei casi di emergenza ed urgenza, modalità di intervento per gli infortuni più comuni

- La figura femminile nel mondo dello sport: cenni storici, differenze anatomiche e

fisiologiche tra uomo/donna e figure femminili importanti in ambito sportivo

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

Firma degli Studenti Firma del Docente

**Data ultima modifica:** Lunedì, 29 Aprile, 2024 - 18:10

**Docente:** marrocco.carlo