



**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 I

**Indirizzo di studio:** Liceo Linguistico

**Materia:** Scienze motorie

**Docente:** Simone Fratto

Programma svolto

Parte Pratica/Teorica:

Pallavolo: principali elementi tecnici, regole, competizioni.

Basket: principali elementi tecnici, regole, competizioni.

pallamano: principali elementi tecnici, regole, competizioni

Fitness:

Esercitazione sulla forza, Esercitazione sulla resistenza, Esercitazione sulla velocità.

Streching e lavori sulla mobilità articolare.

Allenamento a circuito, allenamento ad alta intensità.

Lavori con sovraccarichi e lavori a corpo libero.

Attività esterne:

Ping pong, Beach volley, Calcio, trampolini elastici.

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

Firma degli Studenti Firma del Docente

**Data ultima modifica:** Mercoledì, 8 Maggio, 2024 - 11:17

**Docente:** fratto.simone