



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: Quinta E

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

Materia: Sc. Motorie

Docente: Rancarani Andrea Carlo

Programma svolto

Esercizi di potenziamento fisiologico , capacità condizionali (plank e velocità)

Esercizi di potenziamento muscolare (test salto in lungo da fermo, test arti superiori)

Es di coordinazione attraverso il gioco della pallavolo

Attività sportive di squadra : pallavolo e rugby (regole principali, passaggio, sostegno)

Lavoro a gruppi interdisciplinare (welfare, immigrazione, il lavoro nell'ed. fisica, sport e globalizzazione)

Donazione sangue, Primo soccorso, Corsa contro la Fame

Milano, _____

Firma degli Studenti Firma del Docente

Data ultima modifica: Mercoledì, 8 Maggio, 2024 - 10:51

Docente: rancarani.andrea