



**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 M

**Indirizzo di studio:** Liceo delle Scienze Umane

**Materia:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Docente:** VALERIO CONTE

Programma svolto

- 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
- corso di primo soccorso per il patentino BLSD
- trekking al Vulcano Vesuvio durante il viaggio d'istruzione.
- progetto Corsa Contro la Fame

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

Firma degli Studenti Firma del Docente

**Data ultima modifica:** Domenica, 12 Maggio, 2024 - 22:52

**Docente:**

conte.valerio