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

2025-2026
Classe: Quinta C
Indirizzo di studio: Liceo delle Scienze Umane
Materia: Scienze Motorie e Sportive
Docente: Rimoldi Enrica

Programma svolto

Esercizi di potenziamento fisiologico in regime aerobico (corsa di resistenza, test corsa lenta e continua) e anaerobico (esercizi di potenziamento muscolare generale)

Esercizi di coordinazione generale e specifica combinata con piccoli attrezzi (test salti nei cerchi numerati, test passaggi nei cerchi)

Esercizi di mobilità generale e di stretching e relativi test

Attività sportiva di gioco: esercitazioni sui fondamentali individuali della pallavolo e sul gioco di squadra (partite tra compagni di classe e con studenti di altre classi), apprendimento del regolamento di gioco e delle regole di arbitraggio; basket (tiri liberi a canestro dalla lunetta e a giro); badminton (palleggi individuali e a coppie e battute)

Ripasso nozioni di Pronto Soccorso: definizione di Pronto Soccorso e di Primo Soccorso; omissione di soccorso; cosa deve fare il primo soccorritore; differenza tra emergenza, urgenza e gravità; tecnica R.I.C.E.; traumatologia sportiva e riconoscimento dei principali traumi e malori con relative tecniche di intervento e di assistenza; ferite; contusioni; emorragie; epistassi

Ripasso nozioni di BLSD (significato e obiettivi del BLSD, catena di sopravvivenza; chiamata al 112 e servizio NUE; cause, sintomi e fattori di rischio di un ACC; sequenza BLSD; uso del defibrillatore nell'adulto e nell'infante

Approfondimento della tematica dello sport durante i regimi totalitari e visione del film "Race: il colore della vittoria"

Milano, _____

Firma degli Studenti Firma del Docente

Data ultima modifica: Venerdì, 24 Aprile, 2026 - 11:21

Docente: rimoldi.enrica