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 D
Indirizzo di studio: Liceo delle Scienze Umane
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**

- **Pallacanestro**: tecnica dei fondamentali individuali (palleggio - passaggio - ricezione - tiro piazzato da fermo - tiro in terzo tempo), partite 3 vs 3 e 5 vs 5
- **Acrogym:** tecnica di base sulle figure a 2, 3 e 4 elementi e preparazione di una sequenza coreografica di gruppo
- **Pallavolo**: gesti tecnici specifici, partite 6 vs 6 e giochi di situazione 1 vs 1

Parte teorica

- Regole e fondamentali tecnici degli sport effettuati
- Il **doping:** metodi e sostanze proibite durante e fuori competizione

Milano, _____

Firma degli Studenti Firma del Docente

Data ultima modifica: Venerdì, 1 Maggio, 2026 - 11:32
Docente: marrocco.carlo