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: Prima C
Indirizzo di studio: Liceo delle Scienze Umane
Materia: Scienze motorie e sportive
Docente: Marrocco Carlo

Programma svolto

Trimestre (Settembre - Dicembre) e Pentamestre (Gennaio-Giugno)
Contenuti:

Parte pratica

1. **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 e 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**

2. **Pallavolo**:

- regole di gioco
- tecnica dei fondamentali individuali: palleggio - bagher - battuta dal basso
- giochi di situazione attacco vs difesa
- partita pallavolo

3. **Badminton**:

- regole di gioco
- tecnica del dritto, rovescio, smash e battuta
- partita badminton 1 vs 1 e 2 vs 2

4. **Salto della corda**: tecniche del salto della corda

5. Attività **multisportive** presso il centro sportivo Playmore:

- beach volley - ping pong - tappeti elastici

6. **Dodgeball**

7. **Atletica leggera**: getto del peso

Parte teorica

1. Terminologia specifica delle scienze motorie: piani, assi, terminologia legata al movimento umano, nomenclatura delle regioni anatomiche, dei principali muscoli e ossa del corpo umano.

Attività e testi:

Metodologie didattiche

- Lezioni frontali
- Esercitazioni pratiche in coppia e in piccolo gruppo
- Discussioni guidate
- Learning by doing

Materiali didattici

- Libro di testo “Educare al movimento” di Lovecchio, Fiorini, Coretti, Bocchi
- Materiale didattico e appunti

Milano, _____

_____ _____

Data ultima modifica: Giovedì, 21 Maggio, 2026 - 11:20
Docente: marrocco.carlo