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 A
Indirizzo di studio: Liceo delle Scienze Umane (sez. economico sociale)
Materia: Scienze Motorie e Sportive
Docente: Morello Maurizio

Programma svolto

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

1. POTENZIAMENTO MUSCOLARE: esercizi motori eseguiti in modalità individuale, in coppia per il miglioramento della forza (esercizi di potenziamento muscolare a corpo libero) esercizi di resistenza generale

2. Pallavolo: regole di gioco tecnica dei fondamentali individuali: palleggio - bagher - battuta dal basso partita pallavolo

3. Salto della corda: diverse tecniche del salto della corda sul posto

4. Attività Multisport presso il centro sportivo Playmore: beach volley - ping pong - tappeti elastici - calciobalilla - tennis.

5. Salto in lungo da fermo

6. Pallacanestro regole di gioco tecnica dei fondamentali individuali: palleggio - passaggio - tiro 1c1

7. Corsa

8. Badminton: regole di gioco tecnica del dritto, del rovescio e della battuta partita badminton 1 vs 1 e 2 vs 2

9.Pickleball regole di gioco tecnica del dritto, del rovescio e della battuta partita.

10. Padel regole di gioco tecnica del dritto, del rovescio e della battuta partita.

11. Andature Atletica Leggera.

12. Calcio.

Parte Teorica :

Apparato Muscolare

Apparato Scheletrico

L' allenamento sportivo

Capacità e abilità motorie.

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: Domenica, 17 Maggio, 2026 - 13:36
Docente: morello.maurizio