



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: Seconda D

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. Pallacanestro:

- regole di gioco
- tecnica dei fondamentali individuali: palleggio - passaggio - ricezione - tiro piazzato da fermo
- partite 3 vs 3 e 5 vs 5

3. **Pickleball:**

- regole di gioco
- tecnica dei fondamentali individuali: dritto, rovescio, volée, battuta
- partite singolo e doppio

4. **Atletica leggera:**

- salto in lungo
- getto del peso

5. **Dodgeball**

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

- beach volley - ping pong - tappeti elastici

Parte teorica

1. Le dipendenze da tabagismo, alcool, droghe e dipendenze comportamentali
2. Il doping: sostanze proibite durante e fuori competizione, doping ematico e integratori sportivi

Attività e test:

Metodologie didattiche

- Lezioni frontali
- Esercitazioni pratiche in coppie 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: Mercoledì, 20 Maggio, 2026 - 16:20

Docente: marrocco.carlo

