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 F
Indirizzo di studio: Liceo delle Scienze Umane (sez. economico sociale)
Materia: Sc. Motorie
Docente: Rancarani Andrea Carlo

Programma svolto

Settembre 2025- Giugno 2026
Contenuti:

Presentazione della materia e programma di lavoro - Ripasso del regolamento della palestra dello scorso anno - Esercizi di mobilità articolare e di stretching a corpo libero - Esercizi a carico naturale con carichi progressivamente crescenti e adeguatamente intervallati

Esercizi di rafforzamento degli schemi motori di base e a corpo libero con relativi test di valutazione

Esercizi sui fondamentali individuali di pallavolo con relativi test di valutazione sulla battuta, sul palleggio e sul bagher - Partite gioco pallavolo - Regolamento di pallavolo

Diverse attività presso il centro sportivo Playmore : beach Volley, calcetto, trampolini elastici, basket, tennis, ping pong, con relativa spiegazione delle regole base

Attività e testi:

Testo: Educare al Movimento -Fiorini, Lovecchio, Coretti, Bocchi - De Agostini

Milano, _____

_____ _____

Data ultima modifica: Mercoledì, 3 Giugno, 2026 - 16:56
Docente: rancarani.andrea