

## **PROGRAMMA SVOLTO nell'a.sc. 2020/21**

**Materia:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Classe:** 1 AM

**Docente:** LUCA BERTANTE

### **Programma svolto:**

Le capacità coordinative

La postura corretta

La correttezza

Una sana alimentazione

I muscoli dell'apparato superiore e del petto

Il sistema scheletrico

Musica e prestazione

Lo scheletro

### **BADMINTON**

Le regole, tecnica e didattica e pratica

### **PALLAVOLO**

Fondamentali individuali: palleggio,

I diversi tipi di battuta

Disposizione in campo, ruoli e rotazioni

Milano, Domenica 30 Maggio 2021

Luca bertante