

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

**Materia:** SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Classe:** 4 AM

**Docente:** LUCA BERTANTE

### **Programma svolto:**

L'importanza del sonno

Muscoli della fascia addominale

Una dieta equilibrata

Primo soccorso

Il sistema scheletrico

Il sistema muscolare

Musica e prestazione

### **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