

## **PROGRAMMA CONSUNTIVO a.sc. 2024/25**

**Materia:** Sc. Motorie

**Classe:** 1 AM

**Docente:** Luca Bertante

### **Programma svolto:**

Le tre fasi della lezione

Il sistema scheletrico

La postura corretta

I paramorfismi

I dismorfismi

Il sistema muscolare

I muscoli agonisti, antagonisti e sinergici

Le capacità coordinative e condizionali

Definiamo le capacità condizionali (resistenza, forza, velocità e flessibilità)

Definiamo le capacità coordinative

Le capacità motorie

Il dodgeball

PALLAVOLO

- La pallavolo, il campo e le regole
- I fondamentali individuali

LA PALLACANESTRO

- La pallacanestro, il campo e le regole
- I fondamentali individuali

CALCIO A 5

- Il calcio a 5, il campo e le regole

IL BADMINTON

- Il badminton, il campo e le regole
- I fondamentali individuali

L'adolescenza: star bene con se stessi

Il fair play

La ginnastica acrobatica

Milano, 8 giugno 2025

Luca Bertante