

**ITT/LSA "Don Bosco"**

Via Tonale, 19-20125 Milano

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

**Materia:** Sc. Motorie

**Classe:** 2 AM

**Docente:** Luca Bertante

### **Programma svolto:**

I meccanismi della produzione energetica

La forza

- La resistenza
- La velocità

La flessibilità

PALLAVOLO

I fondamentali individuali d'attacco

I fondamentali individuali di difesa

I fondamentali di squadra

LA PALLACANESTRO

I fondamentali individuali d'attacco

I fondamentali individuali di difesa

CALCIO A 5

I fondamentali di squadra

II TENNIS TAVOLO (PING PONG)

IL FLAG FOOTBALL

Il metodo Tabata

La salute dinamica

Milano, 8 giugno 2025

Luca Bertante