

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