

PROGRAMMA SVOLTO nell'a.sc. 2020/21

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 1 AL

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