

PROGRAMMA SVOLTO nell'a.sc. 2020/21

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 2 AL

Docente: LUCA BERTANTE

Programma svolto:

Le capacità coordinative: la forza

Il riscaldamento

Il giudice e le regole

Il sistema scheletrico

Il metabolismo energetico

Posizioni fondamentali del corpo

La velocità

Il sistema muscolare

Musica e prestazione

BADMINTON

Le regole, tecnica e didattica e pratica

PALLAVOLO

Fondamentali individuali: l'attacco (schiacciata) e il muro

Lavori individuali, a coppie o 3

Fondamentali di squadra : disposizione della difesa su battuta

Fondamentali individuali: palleggio,

I diversi tipi di battuta

Disposizione in campo, ruoli e rotazioni

