

PROGRAMMA SVOLTO nell'a.sc. 2020/21

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 3 AL

Docente: LUCA BERTANTE

Programma svolto:

Gli effetti benefici del movimento

I muscoli del dorso

La composizione corporea

Primo Soccorso

Il sistema scheletrico

Il sistema muscolare

Musica e prestazione

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