

PROGRAMMA SVOLTO nell'a.sc. 2020/21

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 4 AL

Docente: LUCA BERTANTE

Programma svolto:

L'importanza del sonno

Muscoli della fascia addominale

Una dieta equilibrata

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