

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA

Anno scolastico: 2022-2023

Classe: I AL

Materia: Scienze Motorie Sportive

Docente: Bertante Luca

PROGRAMMA

Le capacità coordinative

La postura corretta

La correttezza

Una sana alimentazione

I muscoli dell'apparato superiore e del petto

Il sistema scheletrico

ATLETICA

Salto in lungo da fermi: tecniche e metodica allenante

I lanci: vortex e pallina da tennis

PALLAVOLO

Fondamentali individuali: palleggio, bagher e battuta

I diversi tipi di battuta

Disposizione in campo

BADMINTON

Teoria, tecnica e didattica

FITNESS

Lavoro a circuito

BASKET

Fondamentali individuali