

Anno scolastico: 2022-2023

Classe: 2 BL

Materia: Scienze Motorie Sportive

Docente: Bertante Luca

PROGRAMMA CONSUNTIVO

Le capacità coordinative: la forza

Il riscaldamento

Il giudice e le regole

Il metabolismo energetico

I muscoli dell'apparato inferiore

Il sistema muscolare

Le dipendenze

ATLETICA

Salto in alto: tecnica e didattica base

I lanci: vortex e pallina da tennis

PALLAVOLO

Disposizione in campo

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

Lavori individuali, a coppie o 3

Fondamentali di squadra : disposizione della difesa su battuta

BASKET

Fondamentali individuali (parte 2)

BADMINTON

Teoria, tecnica e didattica

TCHOUKBALL

Prograzione didattica