

Anno scolastico: 2022-2023

Classe: 3 AL

Materia: Scienze Motorie Sportive

Docente: Bertante Luca

PROGRAMMA

Capacità Coordinative: la velocità

Il binomio tra capacità coordinative e condizionali

Gli effetti benefici del movimento

Musica e prestazione

I muscoli del dorso

Apparato cardiocircolatorio

La composizione corporea

Il doping

BADMINTON

Teoria, tecnica e didattica

PALLAVOLO

Fondamentali di squadra: gli schemi di difesa

PALLACANESTRO

Introduzione alle regole base

3 vs 3

Vari tipi di attacchi

CIRCUIT TRAINING

I LANCI