

**Anno scolastico: 2022-2023**

**Classe: 3 BL**

**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**