

**Anno scolastico: 2023-2024**  
**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**