

ITT/LSA "Don Bosco"

Via Tonale, 19-20125 Milano

PROGRAMMA CONSUNTIVO a.sc. 2024/25

Materia: Sc. Motorie

Classe: 3 AL

Docente: Luca Bertante

Programma svolto:

La forza - I regimi di contrazione

La resistenza - I fattori della resistenza (fisiologici, tecnici, psicologici)

Lo stretching

IL TCHOUKBALL

PALLAVOLO

Le posizioni in campo e il regolamento

I fondamentali di squadra (ricezione e attacco)

LA PALLACANESTRO

I ruoli

Una sana alimentazione - I fabbisogni dell'organismo

Il metabolismo energetico

Milano, 8 giugno 2025

Luca Bertante