

ITT/LSA "Don Bosco"

Via Tonale, 19-20125 Milano

PROGRAMMA SVOLTO nell'a.sc. 2023/24

Materia: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 4 AM

Docente: LUCA BERTANTE

Programma svolto:

L'importanza del sonno

Muscoli della fascia addominale

Una dieta equilibrata

Primo soccorso

Il sistema scheletrico

Il sistema muscolare

Musica e prestazione

BADMINTON

Le regole, tecnica e didattica e pratica

PALLAVOLO

Fondamentali individuali: palleggio,

I diversi tipi di battuta

Disposizione in campo, ruoli e rotazioni

BASKET

Giochi a 2 e giochi a 3