

## **PROGRAMMAZIONE DIDATTICA**

**Anno scolastico: 2023-2024**

**Classe: I AL**

**Materia: Scienze Motorie Sportive**

**Docente: Bertante Luca**

### **PROGRAMMA**

Le capacità coordinative

La postura corretta

La correttezza

Una sana alimentazione

I muscoli dell'apparato superiore e del petto

Il sistema scheletrico

#### **ATLETICA**

Salto in lungo da fermi: tecniche e metodica allenante

I lanci: vortex e pallina da tennis

#### **PALLAVOLO**

Fondamentali individuali: palleggio, bagher e battuta

I diversi tipi di battuta

Disposizione in campo

#### **BADMINTON**

Teoria, tecnica e didattica

#### **FITNESS**

Lavoro a circuito

#### **BASKET**

Fondamentali individuali