

**Anno scolastico: 2023-2024**

**Classe: 2 AL**

**Materia: Scienze Motorie Sportive**

**Docente: Bertante Luca**

## **PROGRAMMA CONSUNTIVO**

Le capacità coordinative: la forza

Il riscaldamento

Il giudice e le regole

Il metabolismo energetico

I muscoli dell'apparato inferiore

Il sistema muscolare

Le dipendenze

### **ATLETICA**

Salto in alto: tecnica e didattica base

I lanci: vortex e pallina da tennis

### **PALLAVOLO**

Disposizione in campo

Fondamentali individuali: l'attacco (schiacciata) e il muro

Lavori individuali, a coppie o 3

Fondamentali di squadra : disposizione della difesa su battuta

### **BASKET**

Fondamentali individuali (parte 2)

### **BADMINTON**

Teoria, tecnica e didattica

### **TCHOUKBALL**

Progressione didattica