

Anno scolastico: 2023-2024
Classe: 3 BL
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