

Programma di **Scienze motorie e sportive**

Classe **5 F**

a.s. 2022/2023

Liceo Vittoria Colonna

Cristina Bonelli

Libro di testo: “Più movimento” – Autori: Fiorini-Bocchi-Coretti-Chiesa Ed. Editore Marietti scuola

1) Titolo Potenziamento fisiologico

✓ Circuit training

2) Titolo Coordinazione oculo-manuale

✓ Il terzo tempo con passaggio al volo nel basket

3) Il corpo e le sue funzionalità

✓ Il sistema nervoso e movimento

4) Salute e benessere

✓ Le dipendenze da alcol, fumo e droga

5) Coordinazione dinamica generale

✓ I fondamentali nel volley

✓ Il contrattacco nel volley

Roma,6/06/2023

Il Docente

