

# Programma di Scienze Motorie e Sportive

Classe **3 D**

a.s. 2024/2025

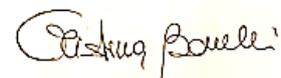
Liceo Vittoria Colonna

Cristina Bonelli

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

1. UDA: Modificazioni fisiologiche indotte dall'allenamento
2. UDA: Esercizio in pedana e fune
3. UDA: Circuit training
4. UDA: Apparato respiratorio e attività sportiva
5. UDA: La battuta dall'alto nel volley
6. UDA: I fondamentali nel volley

**Roma, 5/06/2025**



Cristina Bonelli