

PROGRAMMA SVOLTO "LICEO CLASSICO E MUSICALE MARIOTTI"

SCIENZE MOTORIE 2021/2022

CLASSE 1°A

| |
|--|
| <p>1. Sport di squadra: la pallavolo</p> <p>I fondamentali,</p> <p>Regolamento, tempi, dimensioni campo, arbitraggio.</p> |
| <p>2 Giochi di squadra, il basket</p> <p>I fondamentali</p> <p>Regolamento, tempi, dimensioni campo, arbitraggio.</p> |
| <p>3. Calcio a 5</p> <p>Regolamento</p> <p>Ruoli giocatori</p> <p>Fondamentali</p> |
| <p>4. Capacità condizionali e coordinative</p> <p>Generali e speciali</p> <p>Ritmo e equilibrio</p> <p>Forza, velocità, resistenza</p> <p>Metodologia dell'allenamento</p> <p>Metabolismo energetici</p> |

5. Salute e benessere

La sedentarietà

Alcol, droghe, fumo.

Obesità e arteriosclerosi

Docente

ALESSIO BIANCHI



Alunni

Gara Denati
Riccardo Balgani
Luca Foggiari