

PROGRAMMA SVOLTO "LICEO CLASSICO E MUSICALE MARIOTTI"

SCIENZE MOTORIE 2021/2022

CLASSE 4<sup>B</sup>

|  |
|--|
| <p>1. Sport di squadra: la pallavolo</p> <p>I fondamentali,</p> <p>Regolamento, tempi, dimensioni campo.</p>                           |
| <p>2 Giochi di squadra, il basket</p> <p>I fondamentali</p> <p>Regolamento, tempi, dimensioni campo.</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>5. Salute e benessere</p> <p>La sedentarietà</p> <p>Alcol, droghe, fumo.</p>  |

Docente

ALESSIO BIANCHI



Alunni

