

# Programma di **Scienze motorie e sportive**

Classe **2 E**

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 Coordinazione oculo-manuale**

- ✓ I fondamentali nel volley
- ✓ Il contrattacco nel volley

**2) Salute e benessere**

- ✓ L'alimentazione

**3) Corpo e sue funzionalità**

- ✓ Apparato cardiocircolatorio e attività fisica

**4) Coordinazione oculo manuale**

- ✓ Il terzo tempo a destra e tiro a canestro nel basket

**5) Coordinazione dinamica generale**

- ✓ La velocità degli arti inferiori con uso dell'agility ladder

Roma, 6/06/2023

Il Docente

