

Programma di **Scienze motorie e sportive**

Classe **3 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

- ✓ Palleggio d'alzata nel volley
- ✓ Palleggio d'attacco nel volley

2) Corpo e allenamento

- ✓ Modificazioni fisiologiche indotte dall'allenamento

3) Corpo e sue funzionalità

- ✓ Apparato respiratorio e attività fisica

4) Coordinazione oculo manuale

- ✓ La battuta dall'alto nel volley

5) Coordinazione dinamica generale

- ✓ Lavoro di gruppo sullo step

Roma,6/06/2023

Il Docente

