

# Programma di **Scienze motorie e sportive**

Classe **5 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 Potenziamento fisiologico**

✓ Circuit training

**2) Titolo Coordinazione oculo-manuale**

✓ Il terzo tempo con passaggio al volo nel basket

**3) Il corpo e le sue funzionalità**

✓ Il sistema nervoso e movimento

**4) Salute e benessere**

✓ Le dipendenze da alcol, fumo e droga

**5) Coordinazione dinamica generale**

✓ I fondamentali nel volley

✓ Il contrattacco nel volley

Roma, 6/06/2023

Il Docente

