

Programma di **Scienze motorie e sportive**

Classe **2 F**

a.s. 2022/2023

Liceo Vittoria Colonna

Cristina Bonelli

Libro di testo: “Più movimento” – Autori: Fiorini-Bocchi-Coretti-Chiesa Ed. Editore Marietti scuola

1) Potenziamento fisiologico e coordinazione dinamica generale

✓ Il circuit training

2) Salute e benessere

✓ L'alimentazione

3) Corpo e sue funzionalità

✓ Apparato cardiocircolatorio e attività fisica

4) Coordinazione oculo manuale

✓ La battuta dall'alto nel volley

✓ Il terzo tempo a destra dopo passaggio a volo nel basket

5) Capacità condizionale: la velocità

✓ La staffetta nell'atletica leggera

Roma,6/06/2023

Il Docente

