

# **PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE**

## **3BAFM A.S. 2022/23**

Test di resistenza generale(mini Cooper)

Capacità fisiologiche del nostro corpo: Gestione dello sforzo nelle medie e lunghe distanze(camminata e corsa)

Trekking associato alla conoscenza del territorio

Esercizi di tonificazione dei principali distretti muscolari(a corpo libero)

Esercitazioni generali con l'uso di tappetini(singoli, a coppie e con palle mediche)

Uso dello step(sequenze proposte dall'insegnante e dagli studenti)

Conoscenza e approccio ai fondamentali di pallacanestro con esercitazioni singole a coppie e di gruppo.  
Gare di passaggio a squadre. 1Vs1 e 2vs2

Sport e legalità: Doping amministrativo, doping farmaceutico, manipolazione della competizione e scommesse.

Il Docente

Gli Alunni