

*PROGRAMMAZIONE DIDATTICA CLASSE I I A.S. 2022/23*

- Atletica: esercizi di attivazione e allungamento muscolare, preatletici, corsa veloce e di mezzofondo.
- Pallavolo: esecuzione dei fondamentali servizio dal basso e dall'alto, palleggio, bagher, muro e schiacciata; schemi di attacco e di difesa; regolamento.
- Basket: esecuzione dei fondamentali palleggio, passaggio alto, al petto e dal basso, tiro e tiro libero; schemi di attacco e di difesa; regolamento.
- Calcio: esecuzione dei fondamentali del passaggio, del controllo palla e del tiro; posizionamento in campo e schemi di gioco; regolamento.
- Doping e integrazione: conoscenze di base sul principio dell'integrazione e sugli effetti delle sostanze dopanti.
- Apparato scheletrico e articolazioni: tipi di ossa e loro funzioni, struttura ossea, tipi di articolazioni e movimenti.

Prof. Marco Macherini