

## PROGRAMMI SVOLTI 2020/21

CLASSE: 3

SEZIONE : E

DOCENTE: Alessandro

Milan

MATERIA: scienze motorie

PRATICA SPORTIVA

Regole e regolamenti, schemi motori di base, stretching ,capacità condizionali e coordinative individuali, gioco degli scacchi, gioco della dama, fitwalking, badminton, tennis tavolo singolo

PARTE TEORICO-SCIENTIFICA

Le capacità condizionali e coordinative, la curva di supercompensazione, assi e piani del corpo umano, l'organizzazione sportiva e lo SNaQ, fair play, doping, storia dello sport, alimentazione e dca,

Data: 01/06/2021

Firma Rappresentanti Alunni

*Andrea Gregoldi*

Firma Docente

*Luca Glu*