



a.s.	<b>2022/2023</b>	Prof.	<b><u>Michele Marottoli</u></b>
classe	<b><u>3A</u></b>	materia	<b><u>Scienze motorie</u></b>

Libri di testo	<b><u>"In perfetto equilibrio" Del Nista-Parker ed. D'Anna</u></b>
----------------	--

### Programma svolto

- Anatomia e cinesiologia muscolare: muscoli agonisti, antagonisti e sinergici; benefici del potenziamento muscolare.
- Allenamento ad alta intensità e intervall-training; dispendio energetico e dimagrimento.
- Lezioni pratiche, con istruttrice, di pattinaggio su ghiaccio.
- Esercitazioni e test: velocità (m18), balzi alternati, getto della palla medica e salto in lungo da fermo.
- Esercitazioni ginniche generalizzate a corpo libero.
- Giochi di gruppo : pallabattaglietta, lancio corda, basket-rugby.
- Giochi e partite di pallavolo, basket, pallamano e calcetto.

Data	Firma del docente
Firme di due studenti della classe	