ISTITUTO STATALE " ETTORE CONTI "

Programma svolto

Classe: 4LF SCIENTIFICO - OPZIONE SCIENZE APPLICATE
Materia: scienze motorie e sportive
Docente: Antonino Clemenza

Forza: lavoro a carico naturale sulla muscolatura posturale.

Velocità: tempo di reazione (in fase di gioco);

Agilità e destrezza (in fase di gioco).

Pallavolo: fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta elementare); regole fondamentali; sviluppo del gioco e lettura tattica di una partita.

Badminton: fondamentali di gioco (diritto, rovescio, servizio); regolamento.