

**PROGRAMMA SVOLTO**

CLASSE	4EC1	DISCIPLINA	Scienze Motorie e Sportive
DOCENTE	Prof. Marco Azzinnari	A.S.	2023/2024

Contenuti delle lezioni teoriche:

il sistema vascolare linfatico;
le difese specifiche e aspecifiche;
i virus e l'influenza;
il concetto di carico allenante;
i principi dell'allenamento;
mezzi e tempi dell'allenamento;
i metodi di allenamento della forza.

Contenuti delle lezioni pratiche:

esercizi a corpo libero per la preparazione fisica generale;
test motori, salto in lungo da fermo;
calcio a 5;
pallacanestro;
pallavolo;
unihockey;
badminton;
salto della corda.