



PROGRAMMA SVOLTO

| | | | |
|---------|-----------------------|------------|----------------------------|
| CLASSE | 4EC2 | 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.

Contenuti delle lezioni pratiche:

ultimate frisbee, lanci di base;
test motorio, salto in lungo da fermo;
badminton;
calcio a 5;
pallavolo;
pallacanestro.