

**PROGRAMMA SVOLTO**

CLASSE	4TL	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.