



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "Marie Curie -Piero Sraffa"

PROGRAMMA PREVENTIVO A.S. 2025 - 2026

Classe:	5AT/5BT
Materia:	Scienze Motorie e Sportive
Insegnante:	Prof. Meroni Alessio
Testo utilizzato:	Più Movimento SLIM+Ebook, Edizione Marietti Scuola, Autori Fiorini Coretti e Bocchi

Argomenti

- I meccanismi energetici e i metabolismi
- L'apparato cardiovascolare
- La resistenza e i metodi per allenare la capacità aerobica
- La pallacanestro: i fondamentali individuali, il 3vs3 e il 5vs5
- La pallavolo: il gioco e la tattica.
- Il calcio a 5: i fondamentali individuali e il gioco del calcio a 5