

1A

A.S. 2023/24

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. LUIGI ABETINI

ARGOMENTI SVOLTI

Il Riscaldamento e lo stretching

Le andature preatletiche

Esercitazioni a carattere coordinativo e condizionale

Sport di squadra:

Pallavolo (le regole principali , i fondamentali tecnici, aspetti tattici, gioco)

Pallacanestro (le regole principali, i fondamentali tecnici, gioco)

Calcetto (gioco)

Sport individuali:

Tennistavolo: Aspetti tecnici e gioco

Nuoto: Stile libero, dorso e rana

Badminton: Gioco

Tennis: La racchetta, le impugnature e le aperture, esercizi pratici propedeutici

Atletica leggera: classificazione delle discipline presenti alle Olimpiadi.

Arbitraggio:

Pallavolo, pallacanestro, calcetto, tennistavolo

Gesti arbitrali:

Pallavolo