

PROGRAMMA SVOLTO
DISCIPLINE SPORTIVE
A.S. 2023/24
I BSP

Prof. Luigi Abetini

- Atletica leggera: Le andature preatletiche. Corsa piana 60m. partenza dai blocchi, passaggio del testimone. Classificazione delle discipline dell'atletica leggera.
- Pallavolo: Il campo. I fondamentali tecnici (palleggio, bagher, battuta di sicurezza, battuta dall'alto, muro, schiacciata).I principali fondamentali tattici. Le regole principali. Partite. L'arbitraggio, i gesti arbitrari. Gli esercizi propedeutici al gesto tecnico completo.
- Pallacanestro: I fondamentali tecnici (palleggio alto e basso, protezione palla, passaggi, cambi di direzione frontale e in virata, arresto a 1 e 2 tempi, tiro, arresto e tiro, tiro in terzo tempo. Dai e vai, tic tac, treccia.) Partite. Le regole . L'arbitraggio. Gli esercizi propedeutici al gesto tecnico corretto.
- Sport di racchetta: Tennistavolo e tennis.
- Nuoto: Stile libero. Dorso. Rana (di cui 8 lezioni svolte con esperto)
- Sci alpino (pratica svolta presso la Doganaccia con maestri). Sicurezza in montagna (con esperti) e sulle piste. Ginnastica presciistica
- Orienteering: Lettura di una mappa. Utilizzo della bussola. Le regole e i materiali necessari per lo svolgimento delle gare. Pratica (di cui una giornata svolta presso la Doganaccia con esperti).