

**PROGRAMMA SVOLTO
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2023/24
1 BSP**

Prof. Luigi Abetini

- Il riscaldamento e lo stretching
- Andature preatletiche
- Attività a carattere coordinativo
- Attività a carattere condizionale
- Pallavolo: I fondamentali tecnici (palleggio, bagher, battuta di sicurezza, battuta dall'alto, il muro, la schiacciata). I principali fondamentali tattici. Le regole principali. Gioco. Arbitraggio e gesti arbitrali. Gli esercizi propedeutici al gesto tecnico completo.
- Pallacanestro: I fondamentali tecnici. Le regole principali. Gioco. Esercizi propedeutici al gesto tecnico corretto.
- Sport di racchetta: tennis tavolo, tennis, badminton.
- Nuoto: Stile libero, dorso, rana.
- Calcetto: Gioco ed arbitraggio.
- Assi e piani di movimento
- L'apparato locomotore: Lo scheletro. Le articolazioni.
I muscoli (funzione e classificazione, struttura, cellule e contrazione, ATP e meccanismi di ricarica, la terminologia del lavoro muscolare, le leve del nostro corpo.
- Capacità motorie: Le capacità condizionali (definizioni e classificazioni, i fattori che influiscono sulle diverse capacità, metodi e principi di allenamento)
- Abilità motorie e loro apprendimento.