

**2C**

**A.S. 2023/24**

**SCIENZE MOTORIE**

**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)

Dodgeball ( le regole, gioco)

#### **Sport individuali:**

Tennistavolo: aspetti tecnici e gioco

Nuoto: Stile libero, dorso e rana

Badminton: gioco

Tennis: La racchetta, le impugnature e le aperture

Atletica leggera: classificazione delle discipline presenti alle Olimpiadi.

#### **Arbitraggio:**

Pallavolo, pallacanestro, calcetto, tennistavolo

#### **Gesti arbitrali:**

Pallavolo