

3 AET

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, aspetti tattici, gioco)

Calcetto (gioco)

Dodgeball (le regole, gioco)

Sport individuali:

Tennistavolo

Tennis

Nuoto (stile libero, dorso e rana)

Badminton

Arbitraggio:

Pallavolo, pallacanestro, calcetto.

Gesti arbitrali:

Pallavolo