

4 AET

A.S. 2023/24

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Prof. LUIGI ABETINI

ARGOMENTI SVOLTI

Il Riscaldamento e lo stretching

Andature preatletiche

Esercitazioni a carattere coordinativo e condizionale

Esercitazioni a carattere cooperativo (coincidenti con didattica orientativa)

Sport di squadra:

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

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

Calcetto (partite)

Dodgeball (le regole, gioco)

Sport di racchetta:

Tennistavolo

Tennis

Badminton

Nuoto:

Stile libero

Rana

Dorso

Orienteering:

Lo sport, lettura di una mappa , utilizzo della bussola, esercitazioni cooperative a piccoli gruppi (coincidente didattica orientativa)

Sport e benessere

Arbitraggio:

Pallavolo, calcetto, tennistavolo.

Gesti arbitrali:

Pallavolo

Classificazione delle discipline di atletica leggera

