

V AIF
A.S. 2023/24
SCIENZE MOTORIE
Prof. LUIGI ABETINI

ARGOMENTI SVOLTI

Il Riscaldamento e lo stretching

Andature preatletiche

Attività a carattere coordinativo e condizionale

Sport di squadra:

Pallavolo (le regole principali , i fondamentali tecnici, aspetti tattici, gioco, arbitraggio, gesti arbitrari)

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

Calcetto (gioco e arbitraggio)

Dodgeball (le regole, gioco)

Sport di racchetta

Tennis: La racchetta, le impugnature, le aperture, esercizi propedeutici

Tennistavolo: Aspetti tecnici e gioco

Badminton: Esercizi propedeutici

Nuoto:

Stile libero, dorso, rana

Atletica leggera:

Classificazione delle discipline dell'atletica leggera presenti alle olimpiadi, le loro principali caratteristiche, collegamenti con le olimpiadi del 1936.

BLSD e apparato cardiocircolatorio

Sport e benessere