

**PROGRAMMA SVOLTO
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2022/23
V BET**

Prof. Luigi Abetini

- Il riscaldamento e lo stretching
- Le andature preatletiche
- Attività a carattere coordinativo
- Attività a carattere condizionale: Forza, velocità, mobilità articolare
- Pallavolo: I fondamentali tecnici, le regole, il gioco.
- Pallacanestro: I fondamentali tecnici, le regole, il gioco, l'arbitraggio.
- Gli sport di racchetta: tennis tavolo, tennis, badminton.
- Nuoto: Stile libero, dorso, rana.
- Calcetto: Gioco ed arbitraggio.
- Classificazione delle discipline dell'atletica leggera presenti alle olimpiadi e le loro principali caratteristiche
- Il BLSD
- Sport e benessere
- Sport e storia (Le Olimpiadi del 1936)