

**PROGRAMMA SVOLTO
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2022/23
II CSA**

Prof. Luigi Abetini

- Il riscaldamento e lo stretching
- Le andature preatletiche
- Attività a carattere coordinativo
- Attività a carattere condizionale: Velocità, resistenza, flessibilità
- Pallavolo: I fondamentali tecnici, le regole, il gioco, l'arbitraggio
- Pallacanestro: I fondamentali tecnici, le regole, il gioco,
- Gli sport di racchetta: tennis tavolo, tennis, badminton.
- Nuoto: Stile libero, dorso, rana.
- Calciotto: Gioco ed arbitraggio.
- Dodgeball: gioco ed arbitraggio
- Arrampicata sportiva
- Atletica leggera: salto in lungo
- Classificazione delle discipline dell'atletica leggera presenti alle olimpiadi
- Sport e benessere