

5 ART

A.S. 2019/20

SCIENZE MOTORIE

Prof. LUIGI ABETINI

ARGOMENTI SVOLTI

Il Riscaldamento e lo stretching

Le andature preatletiche

Esercitazioni a carattere coordinativo

Esercitazioni a carattere condizionale (forza, velocità, resistenza)

Sport di squadra:

Pallavolo (il gioco, l'arbitraggio, le regole principali, i fondamentali tecnici, aspetti tattici)

Pallacanestro (il gioco, le regole principali, i fondamentali tecnici, aspetti tattici)

Calcetto (il gioco, l'arbitraggio, le regole principali, i fondamentali tecnici)

Rugby (le regole principali, pratica del touch rugby, visione del film Invictus)

Sport individuali:

Tennis tavolo (il gioco, l'arbitraggio, le regole, i fondamentali tecnici)

Nuoto (stile libero, rana)

Le discipline dell'atletica leggera alle olimpiadi (la classificazione, la pista, le regole, le caratteristiche principali)

Apparato respiratorio

Apparato cardiocircolatorio

Il BLSA

Sport e storia (Il tour verso la guerra; Il ruolo dello sport nel periodo fascista; Gino Bartali "Giusto tra le Nazioni")