

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Le varie fasi dell'allenamento

- Il riscaldamento
- I tipi di riscaldamento
- Il riscaldamento pre-allenamento
- Il riscaldamento pre-gara
- Circuit training per il riscaldamento di base
- L'allenamento vero e proprio
- Il defaticamento
- Come si esegue il defaticamento
- Lo stretching come parte dell'allenamento

La pallavolo

- Caratteristiche e scopo del gioco
- Le regole principali per giocare e arbitrare

I fondamentali individuali

- La battuta
- La battuta dall'alto
- La battuta flottante
- Il bagher
- Il palleggio
- La schiacciata
- Il muro

Le tattiche di squadra e i ruoli

- In ricezione
- In attacco
- In difesa

Conoscenza delle caratteristiche e del regolamento tecnico degli sport di squadra e individuali

Visione del film “**Lezione di sogni**”, relativamente all’obiettivo n.10 – RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE- DELL’AGENDA 2030 PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE.