

Liceo Scientifico “Amedeo di Savoia” Pistoia

Programma svolto classe 2Bsp

Anno Scolastico 2019/2020

Docente: Prof.ssa Lottini Isabella

Discipline sportive

Parte pratica

Atletica: i salti

- Salto in lungo, salto triplo, salto in alto, tecnica del salto con l'asta

Pallavolo

- I fondamentali individuali: palleggio, bagher, battuta, schiacciata, pallonetto, muro
- I fondamentali di squadra: la ricezione a semicerchio

Tennis

- Il diritto, il rovescio, il servizio

Scherma

- Esercizi a coppie di gioco in pedana

Parte teorica

- L'atletica leggera: salto in alto, in lungo, salto triplo, salto con l'asta
- Approfondimenti monografici dei seguenti sport:
- Atletica: (corse e salti)
- Ginnastica Artistica
- Pattinaggio
- Tennis
- Scherma

Letto, gli studenti della classe concordano

Pistoia 10/06/2020

La docente

Lottini Isabella