

Liceo “Marie Curie” (Meda) Scientifico – Classico – Linguistico

Programma svolto Scienze Motorie e sportive

Prof. Cesare Emanuele Ratti

Contenuti specifici

- Anatomia dello sport. Analisi anatomica dei gesti tecnici e dell'allenamento funzionale.
- Volley: regolamento, tecnica e tattica. Netzbball. Formazioni e posizioni in campo. Fondamentali individuali d'attacco e difesa. La cultura degli alibi di Velasco.
- Basket: regolamento, tecnica e tattica. 3vs3. T-agility test. Il terzo tempo. Nba2ball.
- Badminton : regolamento, tecnica e tattica. Il campo, il servizio, lo scambio, il match,i colpi.
- Atletica leggera - il getto del peso. Caratteristiche. Propedeutica. Lo stile O'Brien.