

PROGRAMMA SVOLTO  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
A.S. 2016/2017  
CLASSE V AMC  
PROF. LUIGI ABETINI

- **Attività a carattere coordinativo**
- **Attività a carattere condizionale**
- **Attività di rielaborazione schemi motori di base**
- **Metodologie di prevenzione degli infortuni muscolari**
- **Gli esercizi preatletici**
- **I muscoli degli arti inferiori**
  
- **Sport di squadra ed individuali :**
- Pallavolo
- Pallacanestro
- Calcetto
- Nuoto
- Tennis tavolo
- Scherma
- Rugby

**Attività ludico motoria**

- Dodgeball
- Pallabase
- Gioco base