

A.S. 2019/20
5 AMC
SCIENZE MOTORIE
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)

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 (Gino Bartali "Giusto tra le Nazioni")