

PROGRAMMA SVOLTO
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
A.S. 2018/19
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 (Il riscaldamento e lo stretching)**
- **Il primo soccorso**

- **Sport di squadra ed individuali :**
- Pallavolo
- Pallacanestro
- Calcetto
- Nuoto (stile libero, rana, dorso)
- Tennis tavolo
- Tennis
- Badminton
- Pallamano
- Atletica: salto in lungo.