



a.s. 2015/2016

## PROGRAMMA DI Scienze motorie e sportive

**Docente: Terdelinda Rastelli**

Esercizi di coordinazione dinamica generale

Esercizi di coordinazione speciale

Esercizi di potenziamento generale a terra, a coppie, alla spalliera

Esercizi di resistenza organica

Esercizi di mobilità dinamica generale

Sport di squadra

Pallavolo: esercizi di potenziamento specifici con la palla, palleggi a coppie, a gruppo sopra rete ed a varie modalità. Battute. Partite

Pallacanestro: palleggi in varie modalità. Passaggi due mani-petto. Tiri a canestro a file contrapposte. Dai e vai in cerchio con 1-2-3 palloni. Dai e vai a file con 1-2-3 palloni. Treccia. Staffette, gioco del 10 partite

Pallamano: palleggi. Tiri a bersaglio. Tiri in porta. Partite

Calcio a 5: piccole partite.

Badminton: propedeutici con il volano. Palleggi a coppie di dritto e rovescio.

Ginnastica artistica: Verticale: preparatori a terra, alla spalliera ed al muro.

Rugby: lezioni in palestra, al parco ed al campo tenute da istruttrici del CUS Perugia per il progetto rugby.

Lavoro in circuito

Perugia, .....

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Note per la compilazione**

- *Nell'intestazione impostare correttamente: **classe, sezione, indirizzo***
- *Usare il carattere: **Arial** - Dimensione: **12***
- *Mettere i titoli in **grassetto***
- *Redigere un programma per ogni disciplina per ogni classe*