



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

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.

Cavallina: propedeutici alla battuta in pedana. Framezzo e divaricato.

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