



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

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

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