



a.s. 2019/2020

PROGRAMMA DI Scienze motorie e sportive

Docente: Terdelinda Rastelli

**Conoscenza della classe. Prese misure antropometriche. BMI.
Corsa lenta all'aperto ed a varie andature
Corsa sui gradoni.
Potenziamento generale a coppie, terziglie, con l'utilizzo della spalliera ed a terra
Stretching ed addominali.
Gioco come riscaldamento
Dodge ball
Giochi sportivi:
partite di pallavolo, calcio, calcio tennis.
Moduli tecnici secondo il protocollo firmato**

**Moduli di nuoto alla Griphus e valutazione finale
Modulo di tennis alla Griphus e torneo finale
Moduli di orienteering con gara finale
Moduli di tennis tavolo con torneo finale
Moduli di arrampicata sportiva al palaBarton
Iniziato il modulo di acrosport**

Test motori con tabelle di conversione prestazione in voto nel primo quadrimestre.

Didattica a distanza

**Messo in didattica del registro elettronico materiale
Proposti due test sull'apparato scheletrico su kahoot
Lezioni sull'apparato scheletrico e modulo di verifica su classroom
Lezioni di Tabata in videoconferenza sul potenziamento generale, addominali, arti superiori ed inferiori.**

Interrogazioni in video conferenza per chi non ha svolto il modulo

Perugia,

GLI ALUNNI

IL DOCENTE
