



a.s. 2019/2020

PROGRAMMA DI Scienze motorie e sportive

Docente: Terdelinda Rastelli

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, pallamano e pallacanestro.

Moduli tecnici secondo il protocollo firmato

Moduli di nuoto alla Griphus e valutazione finale

Modulo di tennis alla Griphus e torneo finale

Modulo di orienteering in aula d'informatica per la preparazione di mappe gara

Moduli di tennis tavolo con torneo finale

Moduli di arrampicata sportiva al palaBarton

Iniziato il modulo di step

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'alimentazione 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
