



a.s. 2019/2020

PROGRAMMA DI Scienze motorie e sportive

Docente: Terdelinda Rastelli

**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, torneo di badminton e pallacanestro.
Visione del cortometraggio "Circo farfalla"
Cavallina:
preparatori e salto divaricato e framezzo
Test motori con tabelle di conversione prestazione in voto nel primo quadrimestre.**

Lezioni teoriche sul doping

Didattica a distanza

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

Perugia,

GLI ALUNNI

IL DOCENTE
