

a.s. 2021/2022

PROGRAMMA DI Scienze motorie e sportive

Docente: Terdelinda Rastelli

Esercizi di mobilità dinamica generale
Esercizi di potenziamento generale singolo e a coppie.
Lavoro in circuito.
Stretching
Pallavolo: palleggi, schiacciate, partite
Pallacanestro: tiri a canestro, treccia a varie modalità, dai e segui con 1-2-3
palloni, gioco del 10, partite
Dodge ball
Partite di pallamano

Moduli didattici
Modulo di ginnastica
Modulo di orientamento con gara finale
Modulo di rugby con il progetto "Taghiamo"
Sistema muscolare: lezioni e visione di filmati

Educazione civica

Lezioni sul fair play
Visione di filmati
Verifica scritta sul fair play

Perugia, 08.06.2022

GLI ALUNNI

Perugia, 08.06.2022
Antonia Antonia

IL DOCENTE

Terdelinda Rastelli