

a.s. 2021/2022

**PROGRAMMA DI Scienze motorie e sportive**

**Docente: Terdelinda Rastelli**

**Esercizi di mobilità dinamica generale  
esercizi di potenziamento generale e specifico  
stretching  
lavoro in circuito  
gioco come riscaldamento**

**Pallavolo:  
palleggi in varie modalità, schiacciate, battute partite.**

**pallacanestro:  
tiri a file contrapposte, dai e segui con 1-2-3 palloni in cerchio ed a file,  
treccia, partite.**

**partite di dodgeball**

**Moduli didattici:**

**Modulo di nuoto.  
modulo di tennis tavolo  
modulo di ginnastica  
modulo di tennis  
progetto taghiamo con interventi di un tecnico del CUS**

Perugia, 08.06.2022

GLI ALUNNI

Asimkhvishi  
Cristian Romani

IL DOCENTE

Terdelinda Rastelli