

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

Adriano Ghisleri

Cristian Romani

IL DOCENTE

Terdelinda Rastelli