

.....

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
Torneo di badminton
Pallacanestro: tiri a canestro, partite
Tennis tavolo
Dodge ball

Perugia, 08.05.2022

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

Terdelinda Rastelli