

a.s. 2021/2022

**PROGRAMMA DI Scienze motorie e sportive**

**Docente: Terdelinda Rastelli**

**Conoscenza della classe.  
Gioco come riscaldamento  
Esercizi di mobilità dinamica generale  
Esercizi di potenziamento generale  
Lavoro in circuito  
Stretching  
Pallavolo:  
palleggi, battute, schiacciate, partite.  
Tennis tavolo:  
partite.  
Partite di dodge ball  
Lezione all'aperto:  
corsa lenta e lavoro sui gradoni**

**Test motori strutturati sia nel primo che nel secondo quadrimestre**

Perugia, 6 maggio 2022

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

Anna Stella

M. Spina

Terdelinda Rastelli