

LICEO SCIENTIFICO –A.D’AOSTA- PISTOIA

PROGRAMMA Di SCIENZE MOTORIE A.S. 2019\20

DOCENTE: Taddei Massimo CLASSE 2C

Attività generale di preparazione atletica; esercizi di tonicità, di stretching e di corsa

#### SPORT DI SQUADRA

Volley- i fondamentali- la battuta- il bagher- il palleggio- la partita

Basket- il tiro- il palleggio- il passaggio

pallamano- il tiro –il passaggio- la partita

calcetto-partite

#### SPORT SINGOLI

Tennis tavolo- il diritto – -il rovescio – l’ organizzazione della partita

Badminton- il palleggio

Tennis -esercizi educativi - diritto -rovescio

#### TEORIA:

apparato scheletrico

Regole della pallavolo, e della pallamano

Regole del BASKET

Regole tennis e badminton

Pistoia 30 maggio 2020

LETTO DAGLI ALUNNI

IL DOCENTE

Massimo Taddei