

LICEO SCIENTIFICO –A.D’AOSTA- PISTOIA

PROGRAMMA Di SCIENZE MOTORIE A.S. 2019\20

DOCENTE: SPINICCI ARMANDO CLASSE **3d -LICEO**

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:

Regole della pallavolo, e della pallamano

Regole del BASKET

Regole tennis, tennis tavolo e badminton

Pistoia 30 maggio 2020

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

Spinicci armando