



a.s. 2015/2016

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE  
SQUADRA FEMMINILE**

**Docente: SERGIO ROSSI**

**PARTE PRATICA**

- Esercizi elementari e preatletici generali
- Esercizi elementari a corpo libero di sviluppo generale
- Serie di esercizi di preatletica generale in piedi e in decubito
- Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale
- Esercizi di allungamento
- Preatletici e studio della corsa individuale-Corsa continua-Corsa veloce
- Esercizi semplici e combinati busto e arti inferiori - esercizi vari da ritti e in decubito
- Pallavolo (fondamentali individuali e di squadra)
- Pallacanestro (fondamentali individuali e di squadra)
- Calcetto (regole e fondamentali)
- Rugby (regole e fondamentali)
- Sviluppo e potenziamento Capacità Coordinative e Condizionali

**PARTE TEORICA**

Regolamenti, regole, strutture ed attrezzature dei vari sport

Perugia, 7 GIUGNO 2016

GLI ALUNNI

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

IL DOCENTE

\_\_\_\_\_