



a.s. 2017/2018

**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
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
Badminton
Sviluppo e potenziamento Capacità Coordinative e Condizionali
Esercizi ai piccoli e grandi attrezzi

Perugia, 25 MAGGIO 2018

GLI ALUNNI

IL DOCENTE
