



a.s. 2018/2019

**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, 7 GIUGNO 2019

GLI ALUNNI

IL DOCENTE
