



a.s. 2019/2020

**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
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
Ginnastica Artistica
Sviluppo e potenziamento Capacità Coordinative e Condizionali

PARTE TEORICA

Olimpiadi Antiche
Olimpiadi Moderne
Educazione Stradale: Segnali di Pericolo
Meccanismi di Produzione dell' Energia e Alimentazione

Perugia, 4 GIUGNO 2020

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

