



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

\_\_\_\_\_

