
a.s. 2021/2022

PROGRAMMA DI Scienze motorie e sportive

Docente: Terdelinda Rastelli

Lezioni pratiche

Riscaldamento con corsa a varie andature e modalità.

Esercizi di coordinazione dinamica generale

Esercizi di potenziamento dinamico.

Giochi di squadra:

pallavolo, pallacanestro e calcio a cinque

Lezioni teoriche

Analisi del doping: origini, doping nelle guerre, normativa italiana ed mondiale.

Metodi: ormoni, autoemotrasfusioni, epo, analisi di atleti famosi dopati.

Moduli didattici

Modulo di tennis tavolo con l'allenatore della nazionale

Modulo di padel

Educazione civica

Contratto: tipologia

Contratto sportivo professionistico

Contratto sportivo dilettantistico

Verifica scritta

Perugia,

GLI ALUNNI

IL DOCENTE
