

---

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_