

.....  
a.s. 2010/2011

**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA FEMMINILE**

**INSEGNANTE: Prof. Sergio Rossi**

**PARTE PRATICA**

Esercizi elementari e preatletici generali  
Esercizi elementari a corpo libero di sviluppo generale  
Serie di 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 (fondamentali individuali e di squadra)  
Step e aerobica  
Progetto "Sport in Montagna"  
Esercizi su Capacità Coordinative e Condizionali  
Esercizi ai grandi e piccoli attrezzi

Perugia, 05/06/11

GLI ALUNNI

IL DOCENTE  
Prof Sergio Rossi