



a.s. 2015/2016

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
SQUADRA MASCHILE**

Docente: 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 (regole e fondamentali)
Rugby (regole e fondamentali)
Sviluppo e potenziamento Capacità Coordinative e Condizionali

PARTE TEORICA

Regolamenti, regole, strutture ed attrezzature dei vari sport

Perugia, 7 GIUGNO 2016

GLI ALUNNI

IL DOCENTE
