



a.s. 2015/2016

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

**Docente: SERGIO ROSSI**

### **PARTE PRATICA**

#### **CAPACITA' COORDINATIVE**

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 per le capacità coordinative  
Esercizi semplici e combinati busto e arti inferiori - esercizi vari da ritti e in decubito

#### **CAPACITA' CONDIZIONALI**

Esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale  
Esercizi di allungamento  
Esercizi respiratori e di rilassamento  
Preatletici e studio della corsa individuale  
Corsa continua  
Corsa veloce

#### **SPORT DI SQUADRA**

Pallavolo (fondamentali individuali e di squadra)  
Calcetto  
Basket

### **PARTE TEORICA**

Principali ossa, muscoli, articolazioni legati al movimento  
Elementi di bio-energetica ed alimentazione  
Elementi di primo soccorso

Perugia, 7 GIUGNO 2016

GLI ALUNNI

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

IL DOCENTE

\_\_\_\_\_