



a.s. 2017/2018

**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 2018

GLI ALUNNI

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

IL DOCENTE

\_\_\_\_\_