



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

\_\_\_\_\_