

A.S. 2017/2018

**PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

V B. C.A.T.

**INSEGNANTE: Prof. Fanelli Stefano**

**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  
Pallamano

**PARTE TEORICA**

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

Perugia 2/05/2018

IL DOCENTE  
Prof. Fanelli Stefano

