

A.S. 2017/2018

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

V B. R.I..M.

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

