



a.s. 2018/2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

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
Calcetto (regole e fondamentali)
Sviluppo e potenziamento Capacità Coordinative e Condizionali

PARTE TEORICA

Regolamenti, regole, strutture ed attrezzature dei vari sport
Visita Palestra Fortebraccio: organizzazione e gestione ASD

PARTE FEDERALE

Rugby
Ginnastica artistica
Tiro con l' Arco
Arrampicata Sportiva
Pallavolo
Tennistavolo

Perugia, 7 GIUGNO 2019

GLI ALUNNI

IL DOCENTE
