



a.s. 2018/2019

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE: Prof. Sergio Rossi

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 corsa individuale

Corsa continua

Corsa veloce

SPORT DI SQUADRA

Pallavolo (fondamentali individuali e di squadra)

Calcetto

Basket

Badminton



PARTE TEORICA

Principali ossa, muscoli, articolazioni legati al movimento

Movimento ed alimentazione

Elementi di primo soccorso

Perugia, 7 GIUGNO 2019

GLI ALUNNI

IL DOCENTE
