



a.s. 2019/2020

## 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  
Apparato Scheletrico  
Apparato Muscolare  
Apparato Cardio-Vascolare  
Meccanismi di Produzione dell' Energia e Alimentazione

### **PARTE FEDERALE**

Orienteering  
Rugby teoria e pratica  
Ginnastica artistica Teoria e pratica  
Arrampicata Sportiva  
Pallavolo  
Tennistavolo

Perugia, 4 GIUGNO 2020

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

