

a.s. 2020/2021

## 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

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

Meccanismi di produzione dell'energia

Apparato Cardio-circolatorio

Apparato Respiratorio

Vela

### **PARTE FEDERALE**

Nuoto Ambientamento

Nuoto tecnica e didattica dei 4 stili

Pallavolo

Tennistavolo

Perugia, 4 GIUGNO 2021