

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

Pallavolo

Tennistavolo

Dodgeball

**PARTE TEORICA**

Regolamenti, regole, strutture ed attrezzature dei vari sport

Malattia ipocinetica in età giovanile

Primo Soccorso

Il Doping

Meccanismi di produzione dell' energia

Capacità coordinative e condizionali

Segnali stradali di pericolo

Orienteering

Rugby

Perugia, 4 GIUGNO 2021