

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  
Il Doping  
Meccanismi di produzione dell'energia  
Capacità coordinative e condizionali  
Segnali stradali di pericolo  
Orienteering  
Rugby

Perugia, 4 GIUGNO 2021