

.....
a.s. 2009/10

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA

INSEGNANTE: Prof. 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

Pallavolo (fondamentali individuali e di squadra)

Pallacanestro (fondamentali individuali e di squadra)

Calcetto (regole e fondamentali)

Rugby (regole e fondamentali)

Sviluppo e potenziamento Capacità Coordinative e Condizionali

Perugia, 5/06/11

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

Prof Sergio Rossi