

.....
a.s. 2010/2011

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA MASCHILE

INSEGNANTE: Prof. Sergio Rossi

PARTE PRATICA

Esercizi elementari e preatletici generali

Esercizi elementari a corpo libero di sviluppo generale

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

Sviluppo e potenziamento Capacità Coordinative e Condizionali

Esercizi ai piccoli e grandi attrezzi

Perugia 5/06/11

GLI ALUNNI

IL DOCENTE
Prof. Sergio Rossi