



a.s. 2016/2017

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
SQUADRA MASCHILE**

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
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

PARTE TEORICA

Regolamenti, regole, strutture ed attrezzature dei vari sport

Perugia, 7 GIUGNO 2017



a.s. 2016/2017

PROGRAMMA DI Scienze Motorie

Docente: Terdelinda Rastelli

- . esercizi di coordinazione dinamica generale
- . esercizi di potenziamento fisiologico
- . esercizi di mobilità della scapolo-omerale e della coxa
- . esercizi di potenziamento a terra, alla spalliera, a coppie
- . orienteering in centro storico all'interno del progetto accoglienza

Pallacanestro:

palleggi in varie modalità

tiri a canestro

dai e segui

gioco del 10

partite

Pallavolo:

palleggi sopra rete ed al muro in varie modalità

partita

Acrosport

Body work

Lavoro con la fune lunga singolarmente e a coppie

Rugby:

conoscenza del rimbalzo della palla con staffette a varie andature e modalità.

Lezione al parco ed al campo di rugby per la selezione della squadra.

Lezione teoriche relative al progetto "Guida Sicura"

Presentazione, nel primo quadrimestre, di 10 test di coordinazione dinamica generale e forza con griglia di valutazione degli stessi.

Nel secondo quadrimestre somministrati test sulla pallavolo e di forza.

Perugia, 31 maggio 2017