



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 seguiti
gioco del 10
partite

Pallavolo:

palleggi sopra rete ed al muro in varie modalità
partita

Acrosport

Body work

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