



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 E SPORTIVE**CLASSE 1° D A.F.M. (squadra femminile)****Docente:Stefano Fanelli**

Il programma è stato svolto seguendo la linea metodologica che prevede la successione globale-analitico-globale ed un intervento gradualmente sempre più importante dell'attività ludica finalizzata.

Gli obiettivi programmati ed i mezzi utilizzati sono i seguenti:

A) sviluppo e coordinamento delle capacità coordinative:

- 1) andature ginnastiche;
- 2) esercizi sul posto di coordinazione associata e dissociata degli arti superiori ed inferiori;
- 3) esercizi sul posto e sottoforma di andature con la funicella;
- 4) giochi vari utilizzando piccoli attrezzi.

B) miglioramento della mobilità articolare, della flessibilità e dell'elasticità muscolare:

- 1) esercizi a corpo libero (comprese le andature, i saltelli, ecc.);
- 2) esercitazioni sia di stretching sia di allungamento dinamico;
- 3) esercizi con piccoli attrezzi (palle, funicelle, ecc.);
- 4) esercizi ai grandi attrezzi (spalliera svedese).

C) potenziamento muscolare e legamentoso sia generale sia localizzato:

- 1) esercizi a corpo libero da ritti, seduti, dal decubito supino e prono;
- 2) esercizi con piccoli e grandi attrezzi anche sottoforma di circuito.

D) educazione al ritmo:

- 1) attraverso l'uso di andature ginnastiche ed utilizzando esercitazioni proprie dell'atletica leggera, come quelle relative all'apprendimento del passaggio dell'ostacolo e della corsa.

Inoltre si è iniziata un'attività mirante al raggiungimento di un corretto apprendimento (a livello iniziale) dei giochi sportivi (pallacanestro, pallavolo, calcetto) e di alcuni aspetti generali riguardanti i settori dell'atletica leggera (corse, salti, lanci).

Un'applicazione sufficientemente ampia sia in termini di tempo che di qualità del lavoro è stata prevista per lo sviluppo delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità) soprattutto privilegiando quelle attività a vasto impiego organico e neuromuscolare.

La parte teorica ha interessato argomenti riguardanti sistemi e apparati del corpo umano e regolamenti di alcune discipline sportive.