



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° F 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.