



a.s. 2016/2017

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

**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 EDUCAZIONE FISICA II B AFM MASCHI

**Docente: Marchetti Antonio**

A Potenziamento delle capacità coordinative e condizionali:

- esercizi per lo sviluppo della mobilità articolare
- esercizi di potenziamento mediante lavoro a carico naturale organizzato in circuito, percorsi e staffette
- esercizi per il miglioramento dell'equilibrio statico dinamico ed in volo
- sviluppo delle capacità di: percezione delle distanze, organizzazione spazio-temporale, anticipazione motoria mediante giochi non codificati
- esercizi per la coordinazione motoria
- circuit training, esercizi per il potenziamento dei muscoli addominali e dorsali
- esercizi per il potenziamento e l'allungamento muscolare
- staffette

B Sviluppo di alcune forme di movimento sportivo:

- pallavolo-esercizi per il consolidamento dei fondamentali di gioco: palleggio, bagher battuta schiacciata e muro, schemi di attacco e difesa in situazione di gioco
- pallacanestro: esercizi per il consolidamento dei fondamentali di gioco: palleggio, passaggio, tiro, schemi di attacco e difesa in situazione di gioco
- atletica – elementi base della disciplina

C. Studio e approfondimento delle teorie di allenamento e delle tattiche di gioco delle discipline sopra citate.