



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 C 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.