



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  
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  
Badminton  
Sviluppo e potenziamento Capacità Coordinative e Condizionali  
Esercizi ai piccoli e grandi attrezzi

Perugia, 25 MAGGIO 2017



**PROGRAMMA DI EDUCAZIONE FISICA  
PROF. SCORSONI CLAUDIO  
ANNO SCOLASTICO 2016/2017 CLASSE TERZA A SIA**

Nello svolgimento del programma ho dovuto tener presente la diversità di interesse, di motivazione e di impegno dei componenti della classe.

Metodologicamente, quando è stato possibile, ho impostato le lezioni per gruppi di lavoro, legati anche alle esigenze dei ragazzi.

Detto ciò, i punti del programma maggiormente toccati sono stati:

- 1) **Potenziamento fisiologico:** miglioramento della funzione cardio-respiratoria (resistenza), velocità, mobilità, scioltezza ed elasticità muscolare, potenziamento delle masse muscolari in particolare dorsali, arti superiori ed inferiori.
  
- 2) **Rielaborazione degli schemi motori di base:** affinamento ed integrazione degli schemi motori già acquisiti, coordinazione dinamica generale, nuovi rapporti del proprio corpo con lo spazio, equilibrio posturale ed educazione respiratoria.
  
- 3) **Consolidamento del carattere:** sviluppo della socialità e del senso civico, anche attraverso l'utilizzo dei grandi attrezzi quali suolo, spalliera, cavallo, cavallina ed esercizi per la stimolazione della forza e del coraggio.
  
- 4) **Conoscenza dell'attività attraverso la pratica dei vari giochi sportivi,** in particolare: pallavolo, basket, calcetto, badminton ed alcune specialità dell'atletica leggera quali, la corsa veloce, di resistenza, il tutto imperniato sulla valorizzazione del contenuto educativo e formativo della pratica sportiva, e sulla forza di trasmettere i valori morali fondamentali per la vita quotidiana.
  
- 5) **Tutela della propria salute attraverso il rispetto di elementi, norme igieniche ed alimentari, conoscenza dell'alimentazione sportiva, conoscenza della pratica e delle norme fondamentali di primo soccorso, elementi fondamentali del doping sia positivi che negativi.**