

a.s. 2017/2018

PROGRAMMA Scienze Motorie e Sportive

Docente: Giuseppe Ciotti

RISCALDAMENTO

- Esercizi di corsa a ritmo costante e lavoro di capillarizzazione
- Esercizi di riscaldamento muscolare, mobilità, flessibilità e scioltezza articolare
- Esercizi di corsa a ritmo blando per la resistenza organica generale
- Esercizi di destrezza e velocità dei movimenti con orientamento spazio/temporale
- Esercizi statici/ dinamici sull'equilibrio
- Esercizi vari di coordinazione e di forza anche in circuito e a coppie
- Allungamento muscolare
- Esercizi di stretching

ATTIVITA' A CORPO LIBERO E CON ATTREZZI

- Rilevazione delle pulsazioni a riposo (carotide, polso)
- Esercitazione a corpo libero per i maggiori gruppi muscolari
- Esercizi individuali, a coppie, in circuit training con l'ausilio di piccoli attrezzi
- Esercizi (isometrici) individuali
- Funicella: saltelli vari sul posto e in avanzamento
- Fune : passare sotto la fune senza interrompere il giro (singolo a coppia)
- Palla medica: lancio con braccia tese sopra la testa e piedi paralleli
- Spalliera: tecnica di salita ed esercizi in sospensione
- Andature preatletiche varie, balzi, saltelli, corsa calciata e skip alto/basso, ecc
- Esercizi di coordinazione e controllo della palla (oculomanuale-oculopodalico)

GIOCHI SPORTIVI

- **Pallavolo** : regole di gioco, i fondamentali individuali (la battuta alta/bassa, il palleggio, la schiacciata, il bagher, il muro) partita
- **Basket** : regole di gioco, i fondamentali individuali (il passaggio, il palleggio, il tiro da varie posizioni) partita
- **Badminton**: regole di gioco e i colpi fondamentali nel singolo/doppio
- **Specialità dell'Atletiche Leggera** : corsa di resistenza, corsa veloce, il salto in lungo e in alto da fermo, la staffetta 4x100

- **Giochi di movimento propedeutici ad alcuni giochi sportivi individuali e di squadra** (Dodgeball, Tennistavolo, Pallamano, Baseball)

TEORIA

- Conoscenza del proprio corpo e acquisizione di posture corrette
- Elementi teorici su concetti di base di educazione alla salute e principi alimentari in relazione allo svolgimento dell'attività proposte
- Conoscenza della struttura scheletrica
- **La Pallavolo** : la storia, l'area di gioco, le regole di gioco, la rotazione e le sostituzioni, i fondamentali individuali (la battuta dal basso di (sicurezza) dall'alto (tennis), il palleggio, la schiacciata, il bagher, il muro) **test scritto a risposta chiusa**

Perugia,

GLI ALUNNI

IL DOCENTE
