

a.s. 2017/2018

PROGRAMMA di Scienze Motorie e Sportive

Docente: Giuseppe Ciotti

RISCALDAMENTO

- Esercizi di corsa a ritmo blando per la resistenza organica generale
- Esercizi di corsa a ritmo costante e lavoro di capillarizzazione
- Esercizi di riscaldamento muscolare e allungamento
- Flessibilità del tronco e scioltezza articolare
- Esercizi di destrezza e velocità dei movimenti
- Esercizi per migliorare l'equilibrio statico e dinamico
- Esercizi vari di coordinazione e di forza in circuito (individuale / coppie)
- Esercizi di stretching

ATTIVITA' A CORPO LIBERO E CON ATTREZZI

- Lavoro anaerobico e aerobico
- Esercitazione a corpo libero per i maggiori gruppi muscolari
- Esercizi (isometrici e isotonici) individuali e a coppie
- Esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi
- 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, skip alto, basso, ecc
- Esercizi di manipolazione e controllo della palla (oculomanuale-oculopodalica)

GIOCHI SPORTIVI

- **Calcio a 5:** le regole di gioco, i fondamentali individuali (controllo della palla, lo stop, il passaggio, il tiro) gli schemi di gioco, partita
- **Pallavolo:** le regole di gioco, i fondamentali individuali (la battuta, il palleggio, la schiacciata, la ricezione il bagher, il muro) partita
- **Basket:** le regole di gioco, i fondamentali individuali (il passaggio, il palleggio, il tiro)
- **Badminton:** le regole di gioco, (il servizio e i colpi) nel singolo e nel doppio, partita
- **Giochi di movimento propedeutici ad alcuni giochi sportivi individuali e di squadra** (Dodgeball, Pallamano, Tennistavolo)

TEORIA

- Conoscenza del proprio corpo e acquisizione di posture corrette in ambito sportivo

Perugia,

GLI ALUNNI

IL DOCENTE
