

# **Programma di SCIENZE MOTORIE 1CAFM (GRUPPO MASCHILE)**

**DOCENTE: Prof. Paolo Ambrosi**

## **PARTE PRATICA**

Esercizi di riscaldamento. Esercizi per la respirazione. Esercizi per la mobilità articolare. Esercizi di scioltezza generale. Esercizi di allungamento muscolare (stretching). Ginnastica addominale e dorsale. Esercizi di coordinazione spazio - temporale. Esercizi a circuito. Capacità di controllare con sicurezza gli spostamenti del proprio corpo nello spazio e nel tempo. Capacità di eseguire semplici e complesse combinazioni motorie. Capacità di equilibrio in situazioni statiche e dinamiche. Esercizi con piccoli attrezzi: cerchi, ostacoli, tappeti.

Esercizi al suolo e su tappeto in decubito prono, supino e laterale. Esercizi a carico naturale e con l'uso di palle mediche.

Andature varie di preatletismo: skeep, calciata dietro, salti, saltelli laterali, incrociati, balzi. Potenziamento organico-muscolare generale.

## **SPORT DI SQUADRA**

Pallavolo (fondamentali individuali e di squadra)

Basket (fondamentali individuali e di squadra)

## **PARTE TEORICA (D.A.D.)**

- 1) SISTEMA SCHELETRICO E MUSCOLARE
- 2) NOMENCLATURA SEGMENTI CORPOREI E MOVIMENTI
- 3) SISTEMA MUSCOLARE
- 4) TEORIA DELL'ALLENAMENTO

Perugia, 03/06/2020

Prof. Paolo Ambrosi