



a.s. 2019/2020

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

CLASSI 1°D afm – 1°B tur

SQUADRA FEMMINILE

Docente: ANTONIO TOMARELLI

PARTE PRATICA

Esercizi preatletici generali, tecnica della corsa, del salto e del lancio

Esercizi elementari a corpo libero: flessibilità muscolare, mobilità articolare

Esercizi di potenziamento fisico generale a carico naturale: in piedi, in sospensione e in decubito supino e prono-

Esercizi di resistenza aerobica e anaerobica, con indicazioni metodologiche per l'allenamento muscolare a carico naturale

Esercizi respiratori e di rilassamento tonico.

Preatletici: studio della corsa continua e resistente e della corsa veloce.

Esercizi di coordinazione associata e dissociata, combinata per busto e arti inferiori; uso didattico di piccoli attrezzi: funicelle, palle, bacchette, ostacoli vari

Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra

Pallacanestro: fondamentali individuali e di squadra

Calcetto: fondamentali individuali e di squadra
(regole e fondamentali)

Badminton: fondamentali individuali e di squadra

Attrezzistica: cavallina, corpo libero, trave, parallele, elementi tecnici di base.

Ginnastica al corpo libero: elementi base di approccio alle capovolte, ruote, verticali.

Sviluppo e potenziamento Capacità Coordinative e Condizionali

PARTE TEORICA

Regolamenti fondamentali delle discipline sportive di squadra.

Regolamenti fondamentali delle discipline individuali.

Regole di comportamento, valori etici dello sport, il fair play, il rispetto dei ruoli.

Cenni di educazione alimentare.

Educazione stradale

Elementi del corpo umano in relazione alle sue capacità fisiologiche:

- cardio-circolatorie,
- respiratorie,
- muscolari;

trasferendo le nozioni nella pratica delle discipline svolte ed analizzando il carico fisico (fatica) e il debito d'ossigeno rilevato.

Presentazione sostanze nocive per l'organismo: il tabagismo, il doping.



Perugia, 5 GIUGNO 2020

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

Antonio Tomarelli
