

Programma di SCIENZE MOTORIE 3ACAT (GRUPPO FEMMINILE)

DOCENTE: Prof. Simone Biondi

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. Potenziamiento organico-muscolare generale.

SPORT DI SQUADRA

Basket (fondamentali individuali e di squadra)

Pallavolo (fondamentali individuali e di squadra)

PARTE TEORICA (D.A.D.)

- 1) APPARATO CIRCOLATORIO
- 2) PIRAMIDE ALIMENTARE

Perugia, 03/06/2020

Prof. Biondi Simone