



**a.s. 2019/2020**

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**CLASSI 4°A cat – 4° tec - 4°A tur**

**SQUADRA FEMMINILE**

**Docente: ANTONIO TOMARELLI**

**PARTE PRATICA**

Esercizi al 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 globali di resistenza aerobica e anaerobica, con metodologia dell'allenamento muscolare a carico naturale e con sovraccarichi

Potenziamento forza muscolare: prove ripetute, balzi, salti, accosciate, corsa in salite, flessioni e piegamenti.

Esercizi muscolari isometrici a resistenza variabile: disciplina pilates.

Esercizi respiratori e di rilassamento tonico.

Atletica: tecnica esecutiva 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 di squadra e tattica di gioco

Pallacanestro: fondamentali di squadra e tattica di gioco

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

Badminton: fondamentali di gioco e tattica di gioco

Attrezzistica: cavallina, corpo libero, trave, parallele, elementi tecnici combinati.

Ginnastica al corpo libero: tecnica delle capovolte, ruote, verticali.

Sviluppo e potenziamento Capacità Coordinative speciali: ritmo, equilibrio

**PARTE TEORICA**

Regolamenti tecnico delle discipline sportive di squadra.

Regolamenti tecnico delle discipline individuali.

Alternanza dei specifici ruoli di gioco: giudice di gara, arbitro. Il comportamento sportivo, valori etici dello sport, il fair play, il rispetto della regola

Corretta alimentazione pre-gara.

Educazione stradale,

Prevenzione infortunio sportivo: il riscaldamento muscolare, il defaticamento post gara

Elementi del corpo umano in relazione alle sue capacità fisiologiche:

- cardio-circolatorie,
- respiratorie,
- muscolari; dello sportivo e in età evolutiva.

Il doping e le sostanze nocive per l'atleta e lo sportivo in generale

Perugia, 5 GIUGNO 2020

GLI ALUNNI

IL DOCENTE



---

Antonio Tomarelli

---

---