

Programma di SCIENZE MOTORIE

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. Sviluppo della capacità di vincere resistenze rappresentate dal carico naturale e piccoli sovraccarichi.

Sviluppo della forza resistente e resistenza alla forza. 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)

Calcetto (fondamentali individuali e di squadra)

Basket (fondamentali individuali e di squadra)

Pallamano (fondamentali individuali e di squadra)

PARTE TEORICA

- 1) STORIA DELLO SPORT
- 2) OLIMPIADI ANTICHE E MODERNE
- 3) PRIMO SOCCORSO
- 4) PREVENZIONE DA ALCOOL E DROGA
- 5) ALIMENTAZIONE E PIRAMIDE ALIMENTARE
- 6) SANO STILE DI VITA

Perugia, 09/05/2020

Prof. Biondi Simone