

a.s. 2021/2022

PROGRAMMA DI Scienze Motorie e Sportive**Docente: Roberto Marinaro****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. Salto in alto con tecnica Fosbury. Potenziamiento organico-muscolare generale.

SPORT DI SQUADRA

Pallavolo (fondamentali individuali e di squadra)

Basket (fondamentali individuali e di squadra)

Calcio a 5 (fondamentali individuali e di squadra)

Nozioni di Rugby e Pallamano

PARTE TEORICA (D.A.D.)

1) SISTEMA SCHELETRICO

2) NOMENCLATURA SEGMENTI CORPOREI E MOVIMENTI

3) APPARATO MUSCOLARE

Perugia, 06/06/22

GLI ALUNNI

IL DOCENTE

__Roberto Marinaro__



Note per la compilazione

- *Nell'intestazione impostare correttamente: **classe, sezione, indirizzo***
- *Usare il carattere: **Arial** - Dimensione: **12***
- *Mettere i titoli in **grassetto***
- *Redigere un programma per ogni disciplina per ogni classe*