* 1. **Programma di SCIENZE MOTORIE 4ASPORT**

**DOCENTE: Prof. Paolo Ambrosi**

**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. Metodologie di allenamento. 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 E INDIVIDUALI**

Pallavolo (fondamentali individuali e di squadra)

Calcetto (fondamentali individuali e di squadra)

Basket (fondamentali individuali e di squadra)

Badminton (fondamentali)

Tennis tavolo (fondamentali)

Padel (fondamentali)

PROGETTO BULLO, DIFESA PERSONALE

**PARTE TEORICA**

1. METODOLOGIA DELL’ALLENAMENTO (movimento aerobico e anaerobico)
2. ELEMENTI DI PRIMO SOCCORSO
3. ALIMENTAZIONE E PIRAMIDE ALIMENTARE
4. APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO
5. APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO
6. NOMENCLATURA TECNICA, CORPOREA E DEL MOVIMENTO.
7. SANO STILE DI VITA (norme igieniche generali)
8. INTRODUZIONE MALATTIA IPOCINETICA

Perugia, 6/06/2024 Prof. Paolo Ambrosi