* 1. **Programma di SCIENZE MOTORIE 2° ASPORT**

**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. 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. Potenziamento organico-muscolare generale.

TENNIS TAVOLO

BADMINTON

PROGETTO BULLO DIFESA PERSONALE

NUOTO

ORIENTIRING

**SPORT DI SQUADRA**

Pallavolo (fondamentali individuali e di squadra)

Basket (fondamentali individuali e di squadra)

Calcio a 5 (fondamentali individuali e di squadra)

PROGETTO RUGBY

PROGETTO BASEBALL

**PARTE TEORICA**

1. APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO
2. NOMENCLATURA SEGMENTI CORPOREI E MOVIMENTI
3. APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO
4. TEORIA DELL’ALLENAMENTO

Perugia, 06/06/2024 Prof. Paolo Ambrosi