

## PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

### PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: Prof. Ruggeri R.

Contenuti affrontati nell'arco dell'anno scolastico 2024/2025

1) Potenziamento fisiologico

2) Pratica sportiva

3) Contenuti teorici

1) Potenziamento fisiologico attraverso l'allenamento alla:

Forza: lanci palla medica, salti, esercizi a corpo libero, esercizi a terra con l'ausilio dei tappeti, esercitazione sotto forma di stazioni

Resistenza: corsa nelle sue varianti, a ritmo continuo con variazioni di ritmo con l'utilizzazione anche della ginnastica aerobica – pre-atletica, esercitazione sotto forma di circuito

Velocità: corsa, salti, saltelli, balzi.

Flessibilità e Mobilità: flessioni, piegamenti, torsioni, circonduzioni, inclinazioni. Tutti gli esercizi sono stati eseguiti individualmente.

2) Pratica sportiva

Finalizzata al miglioramento delle capacità coordinative e condizionali con l'ausilio di:

piccoli attrezzi: funicella, palloni, palle mediche, pesetti, racchette da beach tennis, racchette ping-pong

grandi attrezzi: tappeti, canestri, conetti, bastoni, corde, rete pallavolo, tavoli da Ping Pong, Spalliera svedese, Biliardino.

Attraverso le seguenti attività:

pallavolo (fondamentali individuali e di squadra);

Calcetto (fondamentali individuali e di squadra);

Basket (fondamentali individuali e di squadra);

VolleyRugby;

Ping Pong (fondamentali individuali);

Ginnastica (circuiti motori);

Biliardino

3) Teoria

-

Conoscenze essenziali dei regolamenti tecnici degli sport trattati;

-

circuit training;

-

terminologia scienze motorie;

-

Storia dell'educazione fisica;

-

Cagliari, 07/06/2025

Il docente  
Ruggero Ruggeri