

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

DOCENTE: Prof. Ruggeri R.

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 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, palle per il getto del peso, pesetti, racchette da beach tennis, racchette ping-pong
- grandi attrezzi: tappeti, step, conetti, bastoni, porte da calcio, rete pallavolo.

Attraverso le seguenti attività:

- pallavolo (fondamentali individuali e di squadra);
- Ping Pong;
- Scacchi;
- Calcio Tennis
- Sollevamento pesi (fondamentali individuali) - ginnastica aerobica (circuiti motori);

3) Teoria

- Conoscenze essenziali dei regolamenti tecnici degli sport trattati;
- circuit training;
- terminologia scienze motorie;
- Sana Alimentazione;
- le capacità motorie - Coordinative Speciali;

Cagliari, 07/06/2025

Il docente

Ruggero Ruggeri