



1. POTENZIAMENTO FIOLOGICO:

Esercizi per la corsa di resistenza e per la corsa veloce;
esercizi di potenziamento muscolare a carico naturale;
esercizi di potenziamento in opposizione a coppie;
mantenimento della scioltezza articolare attraverso esercizi di mobilit  attiva in particolare per il rachide, la coxo-femorale e la spalla.

Nozioni teoriche relative alle metodiche sovraesposte rapportandole alle caratteristiche anatomiche e fisiologiche dell'organismo umano.

2. CONSOLIDAMENTO E ARRICCHIMENTO DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE:

attivit  ed esercizi con i piccoli attrezzi (palla);
esercizi di pre-acrobatica svolti a corpo libero;
esercizi finalizzati al miglioramento della tecnica di corsa, in particolare le andature dell'atletica leggera;
esercizi per il miglioramento delle capacit  coordinative generali.

3. AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA:

conoscenza e pratica della Pallavolo: giochi di avviamento alla pallavolo; fondamentali, regole di gioco;
sviluppo del pensiero tattico e della coordinazione attraverso giochi di movimento a carattere generale con l'utilizzo della palla;
conoscenza e pratica del Basket; giochi di avviamento al basket; fondamentali (es. di manualit , palleggio, passaggio, tiro); situazioni di gioco con numero ridotto di giocatori; giochi di conoscenza al Calcio, alla Pallamano, all'Ultimate Frisbee e al Baseball.

4. INFORMAZIONI GENERALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE E LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI:

ginnastica vertebrale; educazione respiratoria; cenni di anatomia e primo soccorso