



### **1.POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO:**

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 mobilità 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:**

attività 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 capacità coordinative generali.

### **3. AVVIAMENTO ALLA PRATICA SPORTIVA:**

conoscenza e pratica della Pallavolo, del Basket e del Calcio del Frisbee e della Pallamano: giochi di avviamento, fondamentali individuali e di squadra, 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 Badminton; giochi di avviamento al Badminton; fondamentali;

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

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

### **5. PROGETTO “difesa personale”**

**Intervento degli istruttore della dojo club.**