



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 rapportando 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 teorica e pratica della Pallavolo: storia dello gioco, 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 teorica e pratica del Basket; fondamentali individuali e di squadra (es. di manualità, palleggio, passaggio, tiro). Conoscenza storica, teorica e pratica del Calcio, Pallamano, Ultimate Frisbee e Baseball. Avviamento alla pratica dei Rollerblade.

4. INFORMAZIONI GENERALI SULLA TUTELA DELLA SALUTE (COVID 19) E LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI:

Teoria dell'apparato respiratorio, circolatorio, osteo articolare e muscolare. Educazione alimentare e prevenzioni sulle dipendenze.

5. APPROFONDIMENTI TEORICI DEI SEGUENTI ARGOMENTI:

Lo sport e la disabilità.

La nascita del CIO e del CONI (storia delle Olimpiadi antiche e moderne)

Inserimento degli atleti stranieri e di quelli naturalizzati in Italia.

Storia di Arpar Waiz attraverso la lettura del libro di Matteo Marani e l'ascolto dell'esposizione del giornalista Federico Buffa.