

### **1.POTENZIAMENTO FISIOLOGICO:**

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 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 manualità, palleggio, passaggio, tiro);

rispetto delle regole e giochi di conoscenza e avviamento al Calcio, alla Pallamano, all'Ultimate Frisbee, al Badminton e al Baseball.

Avviamento alla pratica del Pattinaggio in linea con esperto esterno.

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

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

Rispetto delle regole di comportamento in palestra.

