

PROGRAMMA SVOLTO

_ESERCIZI DI RISCALDAMENTO: VARI TIPI DI CORSA (FRONTALE, LATERALE, SALTELLATA, CON ACCELERAZIONE E DECELERAZIONE, CORSA SUL POSTO).

_ESERCIZI A CORPO LIBERO FINALIZZATI ALLA COORDINAZIONE MOTORIA, ALLA POTENZIALITA' MUSCOLARE, CON PARTICOLARE RIGUARDO ALLA "CINTURA ADDOMINALE", ALLE SCIOLTAZZA ARTICOLARE, ALLA RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA.

_ESERCIZI DI "RILASSAMENTO".

_POTENZIAMENTO DELLE CAPACITA' MOTORIE DI BASE CON ESERCIZI GENERALI E SPECIFICI.

_ALCUNE TECNICHE DI "PSICOMOTRICITA'", SOPRATTUTTO RELATIVE AGLI ARTI SUPERIORI

_MOVIMENTI RITMATI DEGLI ARTI SUPERIORI E INFERIORI.


_UTILIZZO DEI GRANDI ATTREZZI: "SPALLIERA SVEDESE".

_GIOCHI SPORTIVI: TECNICHE E FONDAMENTALI DELLA "PALLAVOLO" E DEL "CALCIO".

_LE REGOLE FONDAMENTALI DELL'ARBITRAGGIO NEI VERI GIOCHI DI SQUADRA.

_LE REGOLE DEL "PUNTEGGIO" NELLA "PALLAVOLO".

PROF. MAURO VANNUCCI



STUDENTI

