

POTENZIAMENTO FISIOLOGICO: -Esercizi a carico naturale, in coppia o in gruppo per il potenziamento della muscolatura addominale, dorsale, toracica e degli arti inferiori e superiori ;
-Esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi per il miglioramento della mobilità e della mobilità delle maggiori articolazioni;
-Esercizi di prontezza e di destrezza per il potenziamento della velocità intesa come capacità di reagire ad uno stimolo visivo o sonoro nel minor tempo possibile;
-Esercizi per il miglioramento della resistenza allo sforzo e per il potenziamento della capacità cardiorespiratoria.

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE:

- Esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi per il potenziamento della coordinazione dinamico generale;
- Esercizi per la percezione del proprio corpo;
- Esercizi per il miglioramento della coordinazione oculo manuale e oculo podalica;
- Esercizi per il miglioramento dell'organizzazione spazio temporale;
- Esercizi per il miglioramento dell'equilibrio statico, dinamico e in fase di volo.

TEORIA: Linguaggio tecnico specifico della disciplina, elementi di alimentazione e pronto soccorso.

Anatomia umana : Sistema muscolare e scheletrico.

Sistema Cardio-circolatorio.

Sistema Neuro- motorio.

Cenni sul Doping.

Metodiche di allenamento discipline sportive: Sport invernali

Atletica leggera

Sport acquatici

Sport di concentrazione

IL DOCENTE

Prof. Rosario CUCUMAZZI