

CLASSE II A

- Test d'ingresso di mobilità articolare, di rapidità e velocità dei movimenti.

VELOCITA' E RAPIDITA':

- Esercitazioni di corsa veloce; corsa calciata; corsa rapida a ginocchia alte; esecuzioni ripetute; ripetute veloci; ripetute in situazioni di difficoltà; velocità del gesto tecnico.

FORZA:

- Esercizi di rafforzamento della muscolatura eseguiti a carico naturale, in circuito e con piccoli e grandi attrezzi.

RESISTENZA:

- Corsa di resistenza su ritmi personali e su ritmi prestabiliti. Giochi finalizzati al miglioramento della resistenza aerobica.

MOBILITA' ARTICOLARE:

- Esercizi col metodo dinamico per la mobilità del rachide, dell'articolazione scapolo-omerale, coxo-femorale e della caviglia (circondazioni, slanci, spinte, flessioni ecc.); esercizi col metodo statico (stretching) a carico naturale.

CAPACITA' COORDINATIVE:

- Esercitazioni in situazioni dinamiche e in fase di volo.
- Esercitazioni sulle combinazioni motorie semplici e complesse.
- Esercitazioni sulle capacità mnemoniche.
- Esercitazioni sulle capacità di controllo motorio.
- Esercitazioni sull'accoppiamento dei movimenti.
- Esercitazioni sull'equilibrio statico, dinamico e in fase di volo.
- Esercitazioni sull'apprezzamento delle distanze e delle traiettorie.
- Esercitazioni sulla coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica.
- Esercitazioni sulla destrezza dei movimenti.

ATLETICA LEGGERA:

- Avviamento alle corse di velocità (prove ripetute di corsa rapida, e corse ad ostacoli).
- Tecniche di miglioramento dell'azione di corsa (corsa calciata, corsa a balzi, skip, passo stacco, ripetute ecc.).
- Tecnica e didattica del getto del peso, del salto in alto dorsale e del salto in lungo.

GRANDI ATTREZZI:

- Esercizi di mobilità e potenziamento alla spalliera.

GIOCHI SPORTIVI

- Pallacanestro: fondamentali tecnici individuali, regolamento generale di gioco, arbitraggio, infrazioni, semplici tattiche di gioco;
- Calcio a 5: fondamentali tecnici individuali, regolamento generale di gioco, arbitraggio e tattiche di gioco autonome.
- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, regole di gioco e arbitraggio.
- Pallatamburello: fondamentali di gioco, infrazioni e arbitraggio
- Badminton: fondamentali di gioco singolo e doppio, infrazioni e arbitraggio.
- Beach Tennis: fondamentali di gioco singolo e doppio, infrazioni e arbitraggio.

Oristano 10/06/2019

Prof.ssa Gianna Rita Niola