

Test d'ingresso di resistenza aerobica, mobilità articolare, forza esplosiva degli arti inferiori e superiori e sulla 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;

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 prove di velocità di mt 30).
- Tecniche di miglioramento dell'azione di corsa (corsa calciata, corsa a balzi, skip, passo stacco,
- Tecnica e didattica della corsa di resistenza, del salto in alto dorsale, del salto in lungo con i materassoni e del lancio del peso con i palloni medicinali.

GRANDI ATTREZZI :

- Esercizi di mobilità e potenziamento alla spalliera.
- Arrampicata sportiva in parete artificiale con tecnica della sicura.
- **ALLENAMENTO IN CIRCUITO**: il circuit training

GIOCHI SPORTIVI

- Pallacanestro: fondamentali tecnici individuali, regolamento generale di gioco, arbitraggio, infrazioni e semplici tattiche di gioco;
- Calcetto: fondamentali individuali, regole di gioco, arbitraggio e tattiche di gioco autonome.
- Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, regole di gioco, arbitraggio e torneo di classe.
- Pallatamburello: fondamentali di gioco, infrazioni, arbitraggio e torneo di classe.
- Badminton: battuta, palleggio, fondamentali individuali, regole di gioco e tornei di classe.
- Pallamano: fondamentali individuali, regole di gioco, e torneo di classe.
- Giochi Sportivi Studenteschi: preparazione e partecipazione ai giochi sportivi studenteschi di atletica campestre e su pista, pallavolo, basket, calcio a 5 e a 11, badminton e beach tennis
- Assemblea sportiva di istituto con torneo di calcio a sette.
- Corso di vela di due giornate presso il circolo velico di Torregrande