

Programma parte teorica:

1. Capacità motorie: differenza tra capacità coordinative e condizionali, approfondimento su le capacità motorie coordinative;
2. I sensi coinvolti nel controllo del movimento;
3. Principi di alimentazione: piramide alimentare, calorie, macronutrienti e micronutrienti, il fabbisogno calorico;
4. L'apparato scheletrico: le ossa e le articolazioni;
5. I metabolismi energetici e il loro intervento nelle varie discipline sportive.

Programma parte pratica:

Andature preatletiche monopodaliche e bipodaliche;

Esercitazioni mirate allo sviluppo delle capacità coordinative: lavoro globale e analitico;

Esercitazioni a corpo libero mirate allo sviluppo delle capacità condizionali: forza e velocità;

Giochi strutturati propedeutici alle varie discipline sportive;

Giochi presportivi (ad es: calcio-tennis, volley-tennis, ecc);

Calcio a 5, calcio a 7;

Pallavolo;

Pallacanestro;

Tennis tavolo;

Badminton;

Tennis.

ORISTANO, 15/06/2023

Prof.ssa Giulia Sanna