

PROVE D'INGRESSO.

- Test di valutazione delle capacità di accelerazione e velocità: metri 30 e 60.

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO.

- Corsa a ritmo costante, vario e crescente in regime prevalentemente aerobico.
- Andature preatletiche; esercizi di mobilizzazione generale; stretching.
- Percorso vita.

EDUCATIVA.

- Esercizi a corpo libero a carico naturale, di coordinazione generale.
- Esercizi in regime isometrico, concentrico, eccentrico
- Esercizi ai piccoli attrezzi: attività con palle mediche.
- Esercizi ai grandi attrezzi: esercizi alla spalliera.

SPORT, REGOLE E FAIR PLAY.

- Atletica leggera: corse di velocità, getto del peso. Regolamenti e tecniche.
- Giochi sportivi. Pallavolo, pallacanestro, pallamano: fondamentali, regole ed aspetti tecnico-tattici.
- Arrampicata sportiva, orienteering.
- Badminton, tennis tavolo.
- Giochi di gruppo: palla prigioniera.

TEORIA.

- Igiene dell'alimentazione: principi nutritivi, la dieta equilibrata.
- Educazione alla salute: i fattori del benessere psicofisico.

L'insegnante

Fabio Castriota

