

PROGRAMMA DI S. MOTORIE:

*ristrutturazione degli schemi motori di base, modificati dal periodo puberale

*miglioramento delle funzioni cardio respiratorie: corsa di resistenza, marcia e biomeccanica tecnica, controllo delle pulsazioni

*miglioramento della tonicità muscolare, con esercitazioni a corpo libero a coppie e con piccoli attrezzi, giochi sportivi: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcio a5, tecnica dei fondamentali, assistenza, arbitraggio, correzioni, tattica e schemi di gioco.

*esercizi di respirazione

*miglioramento delle qualità fisiche: velocità, resistenza, forza, elasticità, potenza, destrezza, mobilità e flessibilità articolare, equilibrio con l'ausilio degli attrezzi presenti.

*consolidamento del carattere, sviluppo della socialità e del senso civico attraverso il rispetto delle regole, assunzione di ruoli, consapevolezza dei propri mezzi.

*teoria: app. locomotore, app. cardio circolatorio, schema dell'elettrocardiogramma, composizione delle articolazioni, apnea modificazioni e adattamenti fisiologici e anatomici, adattamenti anatomico fisiologici dell'attività fisica aerobica e anaerobica, meccanismi di produzione di energia per il lavoro fisico, aerobica e anaerobica lattacido e alattacido, capacità e potenza di questi meccanismi.

Zagarolo 8 Giugno 2018

l'insegnante
Antonio Ruggiero