

PROGRAMMA SVOLTO

1. Miglioramento della mobilità articolare e dell'allungamento muscolare

- Esercizi specifici di stretching
- Esercizi specifici di mobilità articolare

2. Sviluppo della resistenza aerobica

- Corsa continua a ritmo costante fino a 15 minuti
- Fartlek corsa continua con variazioni di velocità
- Lavoro a circuito in palestra
- Lavoro a stazione: 60" di lavoro -30" di recupero per 8\10'

3. Sviluppo delle capacità coordinative

- Esercizi ad andatura propri dell'atletica leggera
- Lavoro a stazioni
- Lavoro a circuito

4. Sviluppo della resistenza e della velocità- lattacida

- Lavoro a stazioni: 30" di lavoro e 30" di recupero attivo per 8\10'
- Prove multiple di "va e torna"

5. Sviluppo della velocità- rapidità e della forza esplosiva

- Prove di staffetta "va e torna"
- Esercitazioni specifiche di forza veloce- esplosiva
- Esercizi specifici di pliometria

6. Principali sport praticati in modo globale

- Pallavolo
- Pallacanestro
- Calcetto
- Unihockey
- Badminton

7. Argomenti di teoria

- Il riscaldamento motorio: le andature di atletica leggera.
- La mobilità articolare- lo stretching.
- Saper descrivere gli esercizi di stretching.