

A Potenziamento delle capacità coordinative e condizionali:

- esercizi per lo sviluppo della mobilità articolare
- esercizi di potenziamento mediante lavoro a carico naturale organizzato in circuito, percorsi e staffette
- esercizi per il miglioramento dell'equilibrio statico dinamico ed in volo
- sviluppo delle capacità di: percezione delle distanze, organizzazione spazio-temporale, anticipazione motoria mediante giochi non codificati
- esercizi per la coordinazione motoria
- circuit training, esercizi per il potenziamento dei muscoli addominali e dorsali
- esercizi per il potenziamento e l'allungamento muscolare
- staffette

B Sviluppo di alcune forme di movimento sportivo:

- pallavolo-esercizi per il consolidamento dei fondamentali di gioco: palleggio, bagher battuta schiacciata e muro, schemi di attacco e difesa in situazione di gioco
- pallacanestro: esercizi per il consolidamento dei fondamentali di gioco: palleggio, passaggio, tiro, schemi di attacco e difesa in situazione di gioco
- atletica – elementi base della disciplina
- Il Padel: I colpi fondamentali del gioco

C. Studio e approfondimento delle teorie di allenamento e delle tattiche di gioco delle discipline sopra citate.

Perugia, 9 giugno 2022

gli alunni

l'insegnante

Anna Rosati
Matteo Fazzoli

Luca Pizzi