

Parte pratica

Miglioramento delle qualità fisiche

Esercizi a carico naturale

- “ di resistenza
- “ di tonificazione dorsale e addominale
- “ di mobilità scapolo – omerale e coxo – femorale
- “ “ del rachide
- “ di coordinazione generale
- “ di velocità di reazione
- “ di stretching

RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI

Esercizi di lateralità

- “ di equilibrio dinamico
- “ di lateralità
- “ di coordinazione dinamica : oculo – manuale , oculo – podalica

Percorsi con l'ausilio del pallone

Corsa veloce : propedeutici

Pallavolo : fondamentali individuali

Parte teorica

Apparato scheletrico

Apparato muscolare

Norme per la prevenzione degli infortuni

Pronto soccorso : contusione – strappo – stiramento –

crampo – tendinite - distorsione – lussazione – frattura –

ferita – emorragia – respirazione artificiale.

GLI ALLIEVI

Anhisa Albano  
Luigi Pezzella  
Anna Maria

L'INSEGNANTE

Luigi Pezzella