ATTIVITÀ MOTORIA

(2017-2020)

PRIMO ANNO

Lezioni teoriche: La Pallacanestro: regolamento; elementi di primo soccorso e traumi (contusione, crampo, stiramento, strappo, distorsione, lussazione, frattura, ustione): come intervenire.

* ATLETICA LEGGERA:

SALTO IN ALTO STILE FOSBOURY

SALTO IN LUNGO

GETTO DEL PESO

CORSA VELOCE

STAFFETTA 4X100

CORSA OSTACOLI

* POTENZIAMENTO GENERALE: ARTI INFERIORI, ARTI SUPERIORI, BUSTO
* PALLACANESTRO

Riscaldamento, palleggio e tiro.

* PALLAVOLO

Riscaldamento, palleggio, bagher e battuta.

SECONDO ANNO

Lezioni teoriche: La Pallavolo: regolamento; benessere e attività motoria; il fumo : danni ad esso correlati.

* ATLETICA LEGGERA:

SALTO IN ALTO STILE FOSBOURY

SALTO IN LUNGO

GETTO DEL PESO

CORSA VELOCE

STAFFETTA 4X100

CORSA OSTACOLI

* POTENZIAMENTO GENERALE: ARTI INFERIORI, ARTI SUPERIORI, BUSTO
* PALLACANESTRO

Riscaldamento, palleggio, tiro e passaggi.

* PALLAVOLO

Riscaldamento, palleggio, bagher, schiacciata e battuta.

TERZO ANNO

~~Lezioni teoriche: Atletica leggera: regolamenti varie discipline; Apparato locomotore: apparato muscolare e scheletrico; La postura.~~

* ~~ATLETICA LEGGERA:~~

~~SALTO IN ALTO STILE FOSBOURY~~

~~SALTO IN LUNGO~~

~~GETTO DEL PESO~~

~~CORSA VELOCE~~

~~STAFFETTA 4X100~~

~~CORSA OSTACOLI~~

* ~~POTENZIAMENTO GENERALE: ARTI INFERIORI, ARTI SUPERIORI, BUSTO~~
* ~~PALLACANESTRO~~

~~Riscaldamento, palleggio, tiro, passaggi e difesa. La partita.~~

* ~~PALLAVOLO~~

~~Riscaldamento, palleggio, bagher, schiacciata e battuta. La partita.~~

* ~~BADMINTON~~