

## PROGRAMMA SVOLTO

\_ESERCIZI DI RISCALDAMENTO: VARI TIPI DI CORSA (FRONTALE, LATERALE, SALTELLATA, CON ACCELERAZIONE E DECELERAZIONE, CORSA SUL POSTO).

\_ESERCIZI A CORPO LIBERO FINALIZZATI ALLA COORDINAZIONE MOTORIA, ALLA POTENZIALITA' MUSCOLARE, CON PARTICOLARE RIGUARDO ALLA "CINTURA ADDOMINALE", ALLE SCIOLTATTAZZA ARTICOLARE, ALLA RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA.

\_ESERCIZI DI "RILASSAMENTO".

\_POTENZIAMENTO DELLE CAPACITA' MOTORIE DI BASE CON ESERCIZI GENERALI E SPECIFICI.

\_ALCUNE TECNICHE DI "PSICOMOTRICITA'", SOPRATTUTTO RELATIVE AGLI ARTI SUPERIORI

\_MOVIMENTI RITMATI DEGLI ARTI SUPERIORI E INFERIORI.

\_UTILIZZO DEI GRANDI ATTREZZI: "SPALLIERA SVEDESE".

\_GIOCHI SPORTIVI: TECNICHE E FONDAMENTALI DELLA "PALLAVOLO" E DEL "CALCIO".

\_LE REGOLE FONDAMENTALI DELL'ARBITRAGGIO NEI VERI GIOCHI DI SQUADRA.

\_LE REGOLE DEL "PUNTEGGIO" NELLA "PALLAVOLO".

PROF. MAURO VANNUCCI

Mauro Vannucci

STUDENTI

Andrea Pugliese

Luca Lenti

Giuseppe Elton