

CONTENUTI:

Parte pratica:

Test di forza, velocità, resistenza e coordinazione-rapidità

Esercizi individuali, in coppia, in gruppo.

Esercizi a carico naturale, esercizi di opposizione e di resistenza.

Esercizi di scioltezza articolare con particolare attenzione allo stretching statico.

Esercizi di equilibrio

Esercizi preatletici: esercizi preparatori, salto in alto, per il lancio della palla medica da 3 4kg peso, esecuzione delle specifiche abilità.

Esercizi musicali con lo step

Test di velocità, di destrezza.

Test di forza

Test per valutare la resistenza

Test con funicella

Circuiti a tempo.

Parte teorica:

capacità condizionali : la forza la velocità la resistenza la flessibilità attiva e passiva ;

cinesiologia muscolare origine ,inserzione , azione dei principali muscoli del corpo umano;

apparato digerente    fegato pancreas milza

le regole e i fondamentali della pallavolo

L'insegnante    Antonella Cotti

Letto in classe il 9 giugno 2021