

Anno scolastico 2024/25

- Passeggiate a passo veloce in pianura e in collina
- Corsa veloce e di resistenza, andature di impulso e coordinazione neuro-muscolare
- Esercizi di mobilizzazione, di flessibilità attiva, esercizi di tonificazione generale, e contrazione isometrica, esercizi propriocettivi e di equilibrio a terra
- Test motori vari come di presa di coscienza e conoscenza del proprio corpo
- Lo stretching
- Staffette, circuiti, percorsi
- Attività con funicella e scaletta di allenamento
- Giochi sportivi di squadra con la palla:
 - Pallavolo: regole e fondamentali di attacco e difesa, esercizi tecnici sul palleggio, bagher, battuta dall'alto, muro e schiacciata
 - Pallacanestro: ball handling, regole ed esercizi sul palleggio, passaggio, tiro e difesa
 - Calcio a 5: regolamento, esercizi tecnici su conduzione palla, passaggio, stop e tiro
 - palla prigioniera
 - footballskill: approccio alle regole e al gioco
 - calcio-tennis: approccio alle regole e al gioco
 - pallapugno: regole e fondamentali
- La gestione dell'attività motoria in autonomia: principi da seguire per un riscaldamento e un defaticamento efficace
- Il pronto soccorso: - come si presta il primo soccorso; - come trattare i traumi più comuni; - le emergenze e le urgenze
- Nozioni fondamentali relative alla prevenzione degli infortuni nello spazio palestra (organizzazione e gestione delle attività) e nella pratica delle attività motorie
- Progetto Arezzo Cuore: Teoria e pratica della procedura BLS-D e disostruzione delle vie aeree adulte e pediatriche
- Procedura BLS-D : esame per la certificazione PAD

Sansepolcro, 09/05/2025