

**POTENZIAMENTO FISIOLOGICO:** -Esercizi a carico naturale, in coppia o in gruppo per il potenziamento della muscolatura addominale, dorsale, toracica e degli arti inferiori e superiori ;  
-Esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi per il miglioramento della mobilità e della mobilità delle maggiori articolazioni;  
-Esercizi di prontezza e di destrezza per il potenziamento della velocità intesa come capacità di reagire ad uno stimolo visivo o sonoro nel minor tempo possibile;  
-Esercizi per il miglioramento della resistenza allo sforzo e per il potenziamento della capacità cardiorespiratoria.

**RIELABORAZIONE DEGLI SCHEMI MOTORI DI BASE:**

-Esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi per il potenziamento della coordinazione dinamico generale;  
-Esercizi per la percezione del proprio corpo;  
-Esercizi per il miglioramento della coordinazione oculo manuale e oculo podalica;  
-Esercizi per il miglioramento dell'organizzazione spazio temporale;  
-Esercizi per il miglioramento dell'equilibrio statico, dinamico e in fase di volo.

**TEORIA:** Linguaggio tecnico specifico della disciplina, elementi di alimentazione e pronto soccorso.

Anatomia umana : Sistema muscolare e scheletrico.  
Sistema Cardio-circolatorio.  
Sistema Neuro- motorio.  
Cenni sul Doping.

Metodiche di allenamento discipline sportive: Sport invernali  
Atletica leggera  
Sport acquatici  
Sport di concentrazione

IL DOCENTE  
Prof. Rosario COCUMAZZI