

### **1° Modulo: Sviluppo delle capacità fisiche e muscolari**

#### a) Le qualità motorie di base e il benessere fisico

- Test per l'individuazione dei livelli delle varie capacità motorie (corsa veloce 30 metri, salto in lungo da fermo, lancio della palla medica, test di Lyan, equilibrio monopodalico).
- Il riscaldamento muscolare generale e la sua corretta impostazione, esercizi di mobilizzazione articolare e di allungamento muscolare, esercizi di andature varie.
- I ritmi di corsa, la camminata veloce, la corsa resistente e la corsa veloce, la corsa a navetta
- Esercizi di tonificazione muscolare eseguiti a carico naturale in palestra e in ambiente acquatico.

### **2° Modulo: Capacità coordinative e tecnico sportive**

#### a) Capacità coordinative generali e speciali

- Esercizi, giochi, circuiti per il miglioramento della coordinazione oculo-podolica e oculo-manuale eseguiti con palloni di diverso peso e dimensioni, racchette da badminton e tennis tavolo, piccoli attrezzi di ginnastica.
- Esercizi e giochi per il miglioramento dell'equilibrio, del ritmo e dell'orientamento spazio/temporale eseguiti con piccoli e grandi attrezzi da palestra (funicelle, ostacoli, coni, cerchi, bastoni, scaletta).

#### b) Pratica delle discipline sportive di squadra

- Principali regole di gioco della pallavolo, pallacanestro, calcio a 5.
- Giochi propedeutici e analisi dei fondamentali individuali e di squadra delle discipline sportive analizzate.
- Organizzazione del gioco di squadra, la tattica, la ricerca delle collaborazioni.
- Prove di arbitraggio, organizzazione di attività di classe, compilazione referti semplificati.

#### c) Pratica delle discipline sportive individuali

- Preatletici generali e specifici di atletica leggera, tennis tavolo, badminton, nuoto,
- Tecnica, regolamenti e conoscenza degli attrezzi usati nelle specialità analizzate.

### **3° Modulo: Sicurezza, prevenzione, salute (corretti stili di vita)**

- Le principali norme igieniche necessarie per effettuare l'attività motoria e sportiva.
- Il riscaldamento muscolare generale e principali norme per la prevenzione degli infortuni.
- Gli attrezzi della palestra e la loro corretta utilizzazione
- Allenamento aerobico, dal cammino alla corsa lenta, finalizzate al mantenimento della salute.
- La capacità di recupero cardiopolmonare e la misura della frequenza cardiaca.

**Lucca, 1 giugno 2023**