

## PROGRAMMI PER PRIVATISTI

### ED. FISICA – CLASSE PRIME

Attività generale di preparazione atletica;

Esercizi di tonicità e di stretching;

Esercizio di coordinazione semplice e complessa;

Preparazione alla corsa continua: corsa di durata 12 min.

Atletica leggera: corsa di velocità. Partenze dal blocco

Staffetta 4x 100mt.

Coordinazione attraverso la funicella: condizione nei 4 saltelli di base. Progressione.

Rotolamenti attorno l'asse sagittale: capovolte su tappeto avanti e indietro.

#### TEORIA:

Il regolamento delle lezioni

Il riscaldamento in ed. fisica

Rappresentazioni con disegni secondo il piano orizzontale, frontale e laterale.

Lo scheletro umano. I muscoli, i tendini, i legamenti.

Igiene: la sudorazione corporea.