

FISICA: SCELTE METODOLOGICHE

Esercizi di potenziamento generale eseguiti individualmente, in coppia, in piccoli gruppi, nelle varie stazioni.

Educazione al ritmo attraverso esercizi a corpo libero, coi palloni.

Esercizi di destrezza e coordinazione generale.

Sport di squadra: pallavolo, pallacanestro, pallamano, calcetto; studio ed allenamento dei fondamentali individuali e di squadra, i regolamenti, l'arbitraggio.

Attività in ambiente naturale

Esercizi di mobilità articolare: allungamento dei principali gruppi muscolari attraverso lo stretching.