

MAPPE DI SINTESI

**CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI
E COORDINATIVE**

**CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI:
FORZA**

**CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI:
RESISTENZA AEROBICA**

SPORT DI SQUADRA

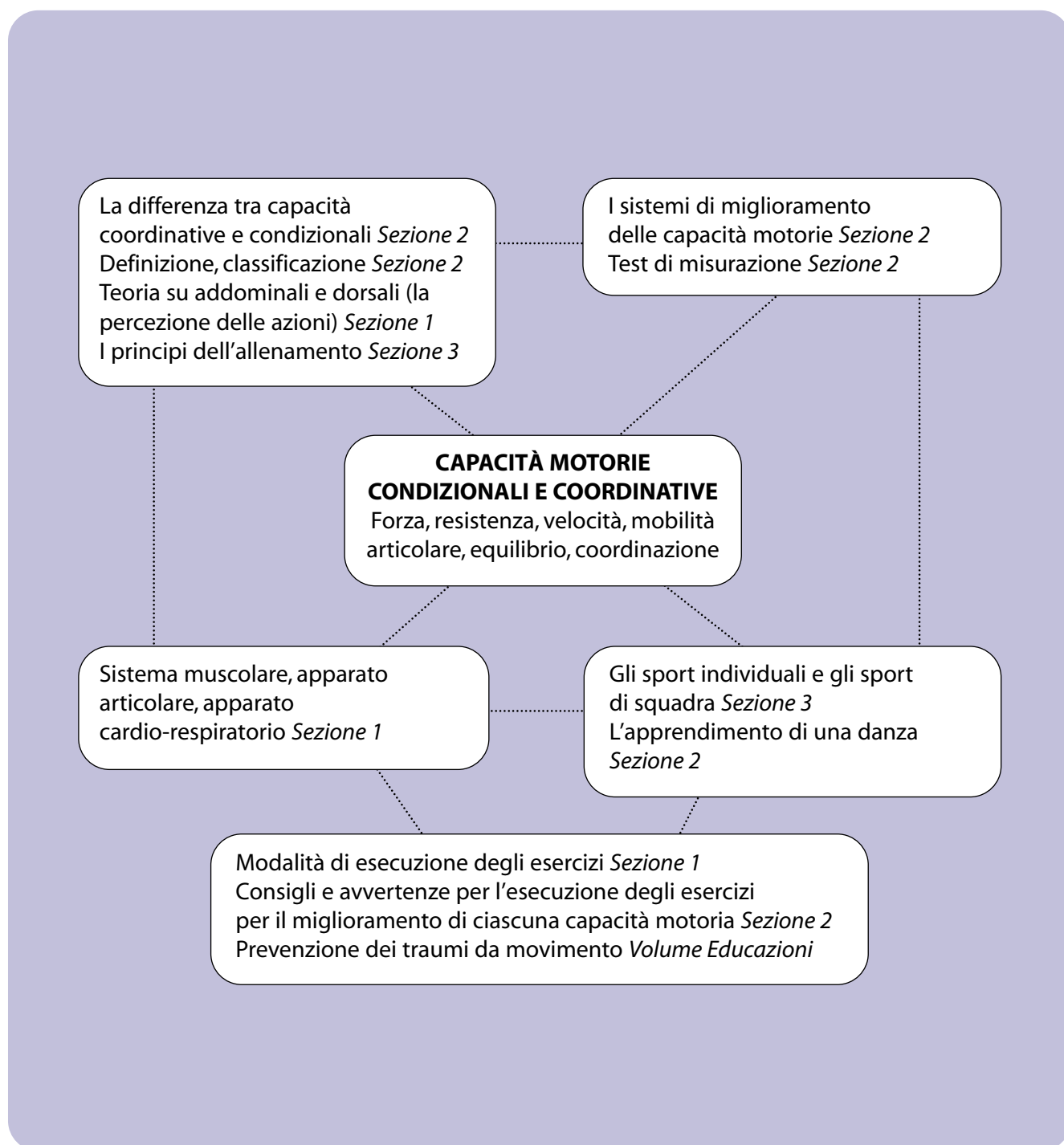
SPORT INDIVIDUALI

IL GO-BACK

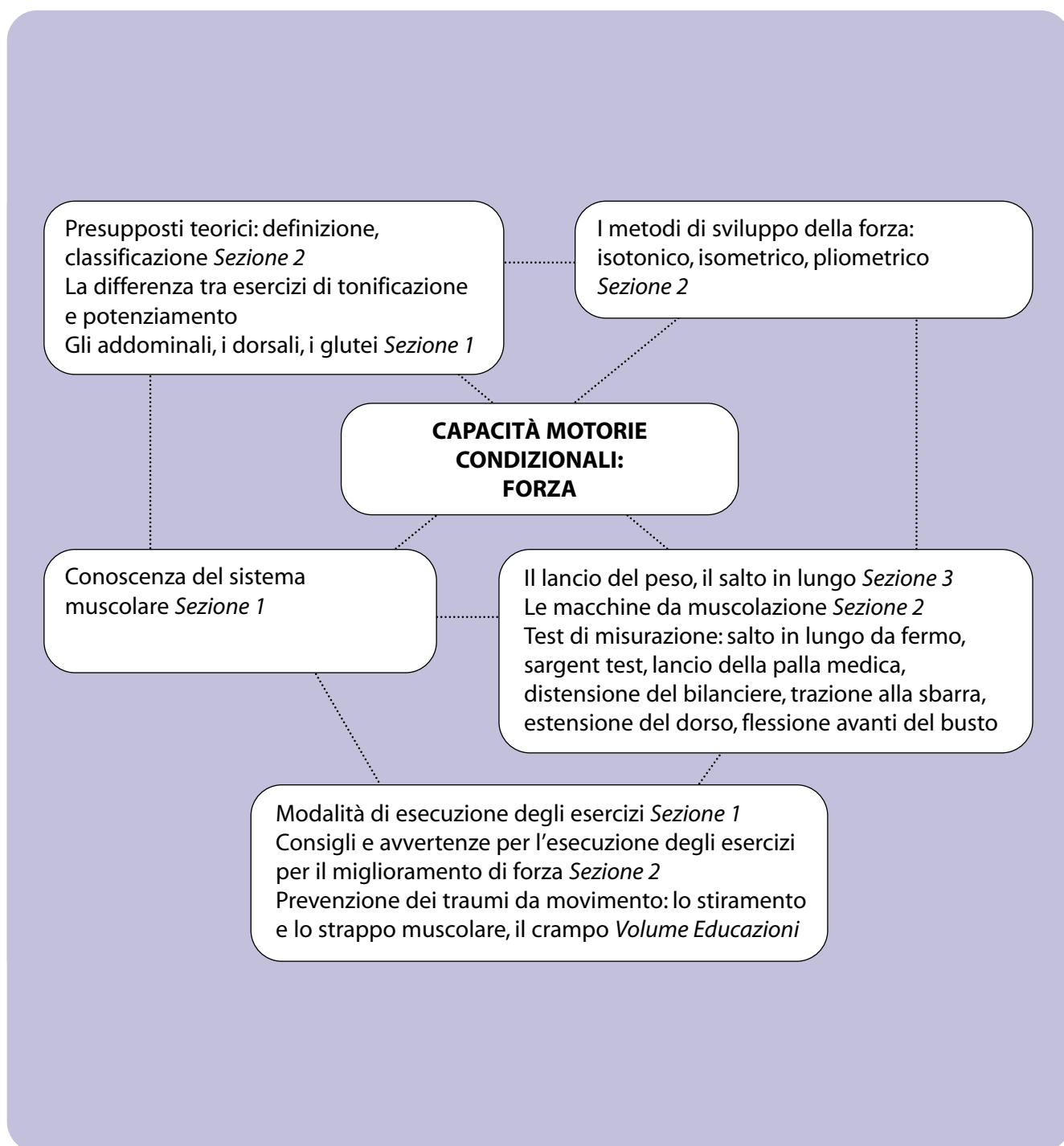
**STEP - CIRCUITO A STAZIONI - MACCHINE
DI MUSCOLAZIONE**

**BALLI LATINO-AMERICANI: SALSA –
MERENGUE**

MAPPA 1



MAPPA 2



MAPPA 3

La corsa: tecnica generale *Sezione 1*
Consigli e avvertenze per l'esecuzione degli esercizi per il miglioramento della resistenza aerobica
Rilevazione della frequenza cardiaca, utilizzo dei metodi continui e intervallati, alternanza di tempi di lavoro e di recupero, uso del cardiofrequenzimetro *Sezione 2*

Sviluppo della resistenza aerobica, anaerobica e mista (aerobica-anaerobica), metodi continui: a velocità costante, con variazione di ritmo, fartlek – metodi intervallati: interval training *Sezione 2*
Riscaldamento per allenamento e gara *Sezione 3*
Allungamento specifico *Sezione 2*

CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI: RESISTENZA AEROBICA

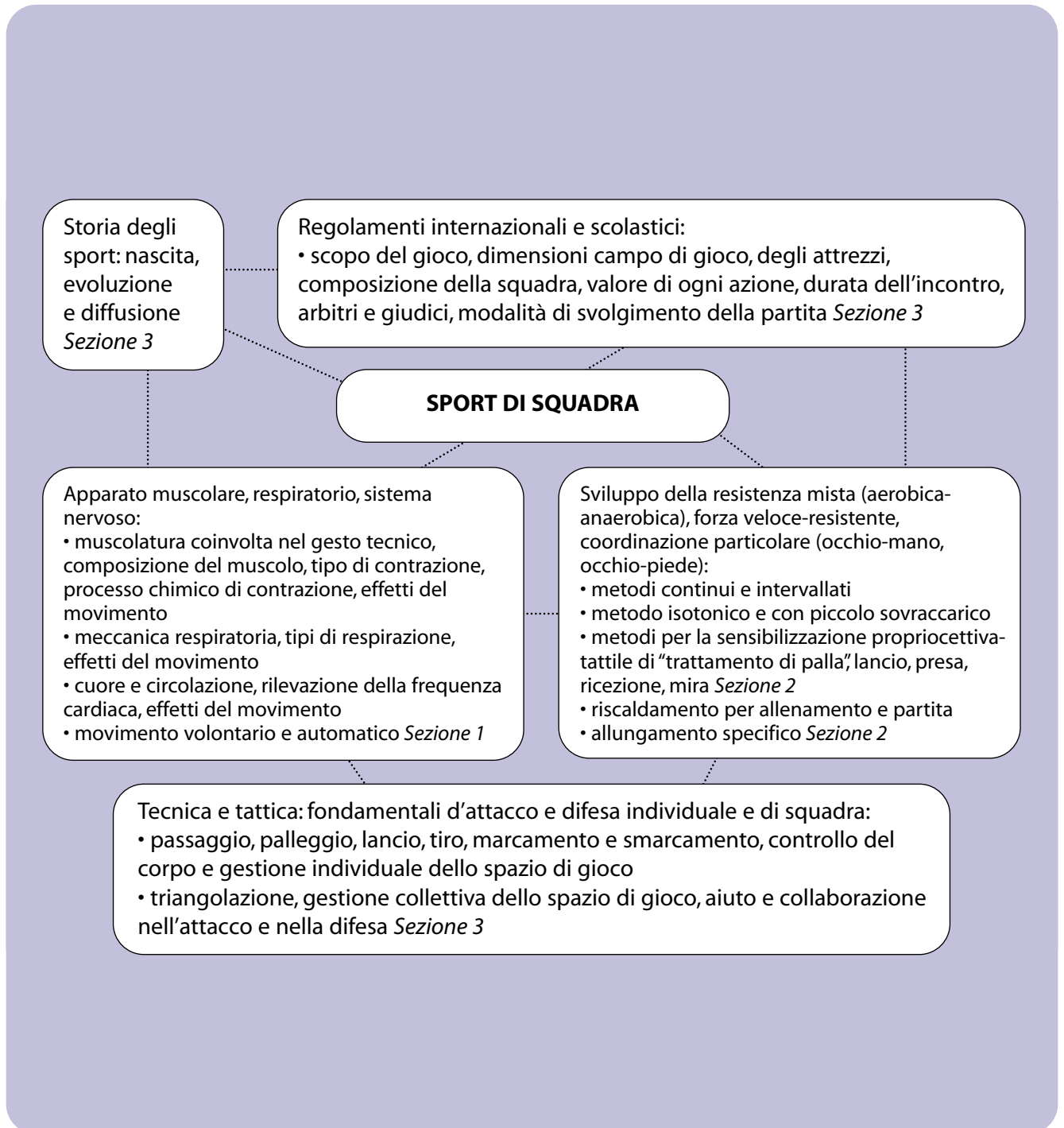
Presupposti teorici: definizione, classificazione *Sezione 2*

Apparato circolatorio: il cuore, la circolazione sanguigna, effetti del movimento
Apparato respiratorio: meccanica respiratoria, tipi di respirazione, effetti del movimento
Conoscenza dei meccanismi energetici della contrazione muscolare *Sezione 1*

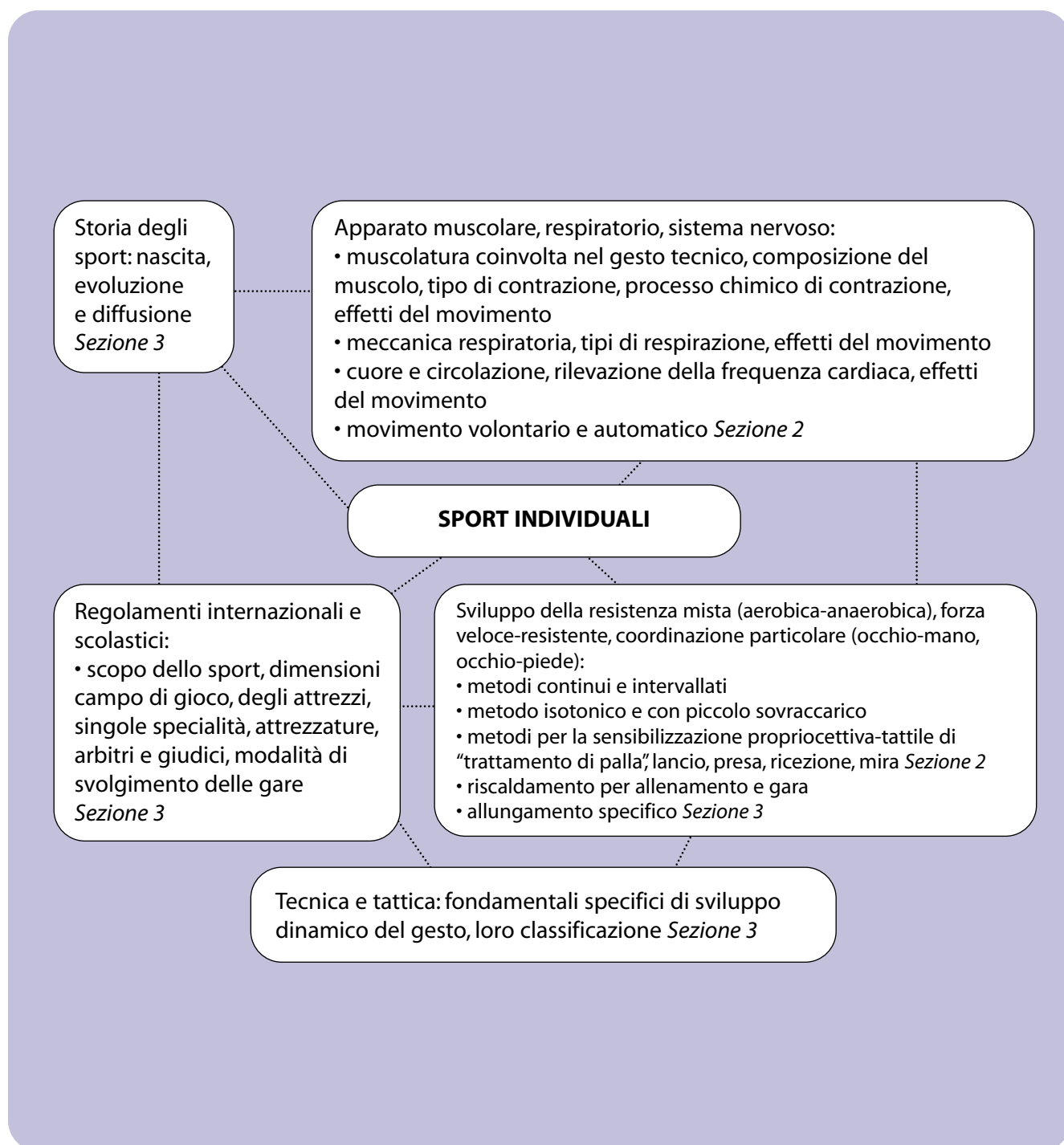
La corsa campestre, circuiti, endurance, giochi sportivi *Sezione 3*
Il test di Cooper *Sezione 2*

Traumatologia: il mal di fegato, il mal di milza. Le vesciche *Volume Educazioni*

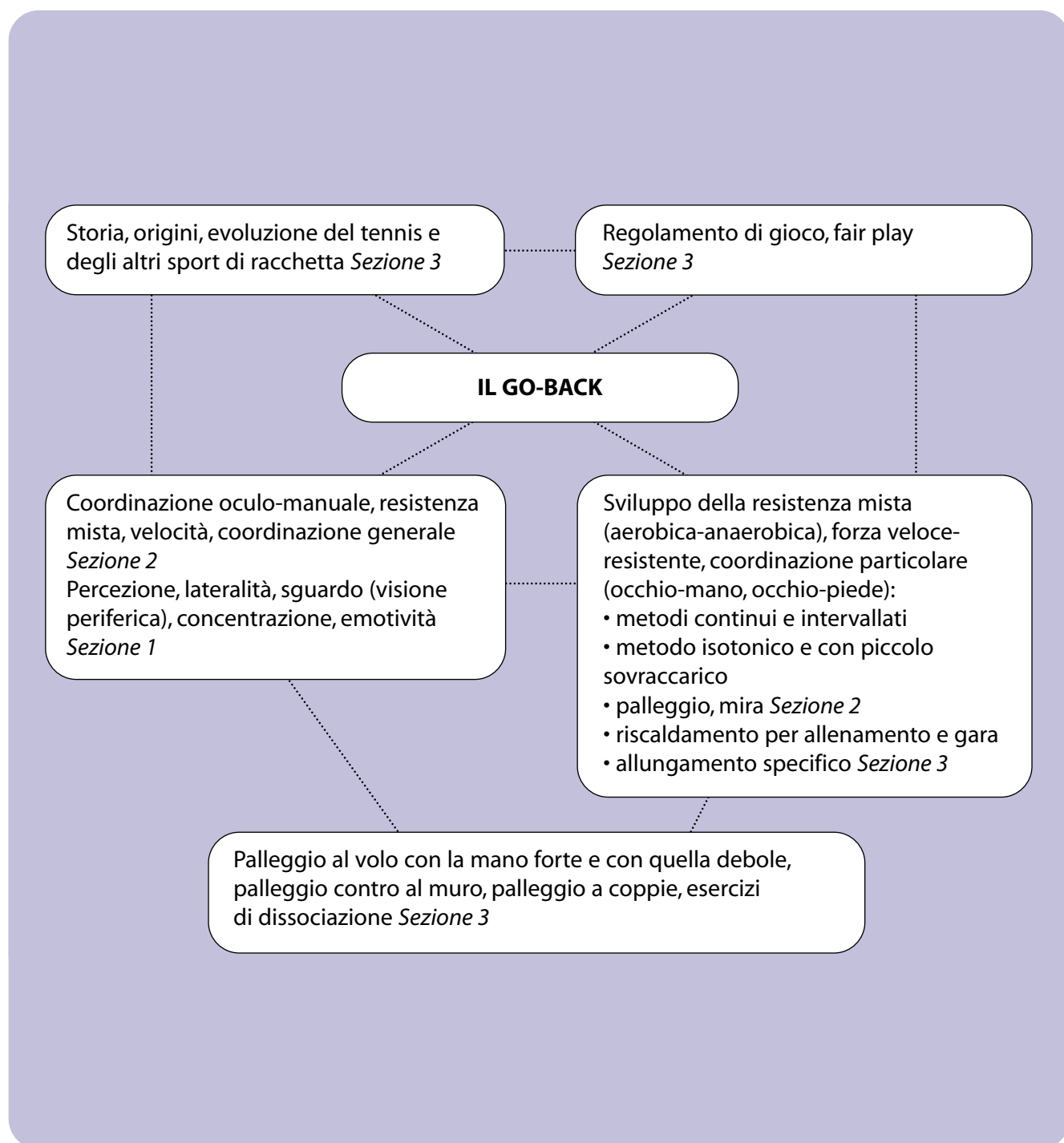
MAPPA 4



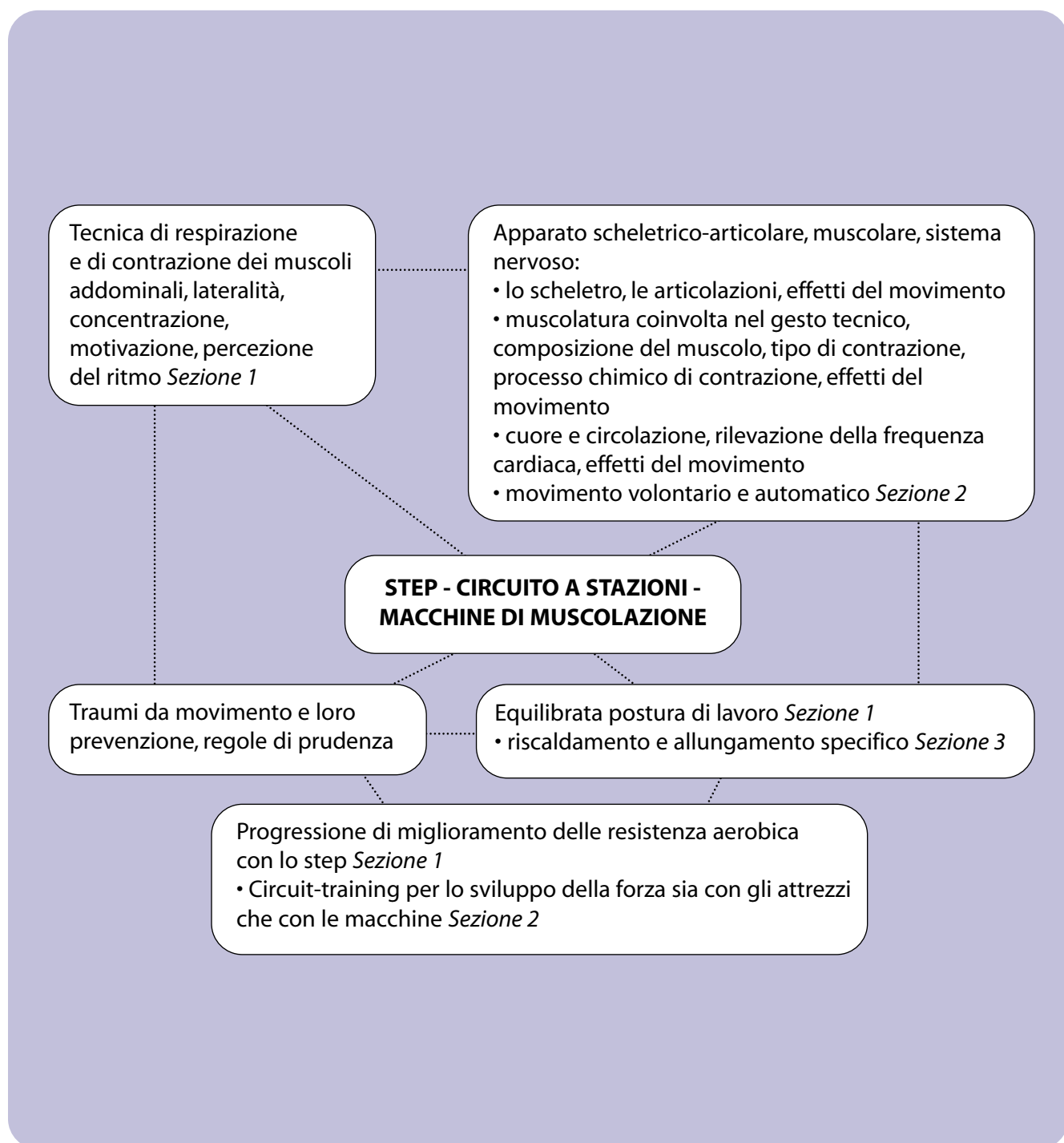
MAPPA 5



MAPPA 6



MAPPA 7



MAPPA 8

