

Obiettivo formativo	IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO-PERCETTIVE
Conoscenza	
Abilità	Realizzare piani di lavoro per il miglioramento delle capacità condizionali
Contenuto	Visione di filmati - Esercitazioni
Link 1 Stretching	<a href="https://youtu.be/c-pFPgHsfqc">https://youtu.be/c-pFPgHsfqc</a>
Link 2 Circuit training generale	<a href="https://youtu.be/dHN27T4lf54">https://youtu.be/dHN27T4lf54</a> + allegato
Link 3 Circuito forza resistente	<a href="https://youtu.be/obv3Kgj-6CI">https://youtu.be/obv3Kgj-6CI</a>
Link 4 Salto alla corda	<a href="https://youtu.be/CwRgim6SJ6o">https://youtu.be/CwRgim6SJ6o</a>
Link 5 Addominali 1	<a href="https://youtu.be/XoL98dpOQ2k">https://youtu.be/XoL98dpOQ2k</a>
Link 6 Addominali 2	<a href="https://youtu.be/me6wlo39Xhk">https://youtu.be/me6wlo39Xhk</a>
Link 7 Core stability 1	<a href="https://youtu.be/i-hoUYEorYk">https://youtu.be/i-hoUYEorYk</a>
Link 8 Core stability 2	<a href="https://youtu.be/wnomOwizALM">https://youtu.be/wnomOwizALM</a>
Link 9 Glutei	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bN9Qrwo1eQY&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=bN9Qrwo1eQY&amp;feature=youtu.be</a>
Link 10 Mobilità articolare anca	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=B_77MIQCnxs&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=B_77MIQCnxs&amp;feature=youtu.be</a>
Monitoraggio	

#### INDICAZIONI OPERATIVE

- Visualizzare il filmato senza interruzioni
- Interrompere dopo ogni esercizio e realizzarlo

A CURA DEL PROF. GIORGIO PAOLI – IC CIVEZZANO

Allegato link 2

### Prospetto circuit-training a carattere generale e speciale

Prospetto circuit-training a carattere generale e speciale con i recuperi fra una stazione e l'altra correndo per circa 15"/20" all'80%-85% (3 o 4 piani di casa andata e ritorno) oppure salto alla corda per gli stessi secondi.



1. Saltelli a piedi pari-uniti, ginocchia bloccate (30")
2. Addominali: seduti a gambe piegate, braccia distese in alto salire velocemente con il petto verso le ginocchia slanciando le braccia per fuori alto (20/30")



3. Framezzo (c), proteso dietro(B), piegamento delle braccia, framezzo, jump,

framezzo, ecc.... (10 esecuzioni)



4. A pancia in giù (proni) staccare i piedi da terra, gambe distese, passare un disco da 2-2,5-5 kg. dalla mano destra alla sinistra conducendo dietro (20/30")

5. Ostacolo non troppo alto, 40/50 cm., saltelli a piedi pari uniti laterali (20/30")



6. Addominali: palla medica piccola tra i piedi, in appoggio sulle mani, spostare a sinistra e a destra superando un ostacolo (step)(20/30")



7. Step su un gradino o su un plinto, anche con cintura (30")

8. Ischio-crurali, con 4 appoggi e il bacino verso l'alto spingerlo molleggiando



ancora più in alto (20")

9. Manubri da 2 Kg., gambe divaricate sul piano sagittale, leggermente piegate, oscillare le braccia come nella corsa, gomito indietro (30/40")

10. Addominali: a pancia in su (supini), gambe piegate, chiusura a libro (10



ripetizioni)

11. Semipiegamenti sulle gambe con molleggio ed estensione (10/15



ripetizioni)

12. Piegamenti sulle braccia con stacco mani e piedi e battuta delle mani (10



ripetizioni)

13. Saltelli con divaricate sul piano sagittale, poco aperti, quasi solo i piedi (30")

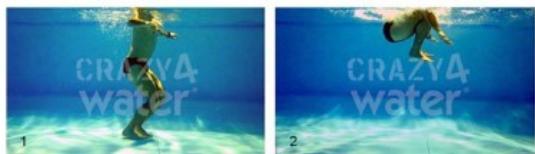


14. ½ squat-jump (10/12 ripetizioni)

15. Da gambe raccolte al busto distendersi completamente verso l'alto (30")



16. A pancia in giù (proni), braccia in fuori, oscillare velocemente le gambe distese (20/30")
17. Camminare all'indietro a pancia in su (20") + avanti sempre a pancia in su (10")
18. Saltelli ginocchia al petto con doppio saltello (20/30")



19. Piegamenti sulle braccia, a pancia in su, con le mani in appoggio ad uno step (10/15 ripetizioni)



20. Skip (30")



21. Corsa calciata (15")