

Programma 4C LC Scienze motorie

Prof.ssa Rizzo Cristiana

Parte teorica

Le capacità motorie (definizione, classificazione, metodologie di allenamento)

Il sistema scheletrico

Il sistema muscolare

La colonna vertebrale

La postura (definizione, fattori determinanti, difetti e squilibri posturali)

Paramorfismi e dismorfismi

La ginnastica dolce e la respirazione

Diaframma e ileopsoas

Biografia di J.H. PILATES

Approfondimento sulle origini e i principi del metodo, approccio verso alcuni esercizi

Introduzione all' Orienteering