

GINNASTICA DOLCE

La ginnastica dolce è un tipo di attività fisica che si può svolgere in palestra o all'aperto, caratterizzata da movimenti lenti, gradualmente, a basso impatto.

Programmazione delle attività

- esercizi individuali e di gruppo, a corpo libero o con piccoli attrezzi;

1. obiettivi specifici

- sviluppo e mantenimento della capacità e resistenza cardiovascolare;
- sviluppo e mantenimento della forza, resistenza e flessibilità muscolare;
- sviluppo e mantenimento delle capacità di equilibrio e coordinazione;
- rilassamento e distensione delle tensioni muscolari.