

| N° | MODULI | N° | UNITA' TEMATICHE | TEMPO ORE | CONTENUTI | OBIETTIVI SPECIFICI |
|----|--|----|---|-----------|--|--------------------------------------|
| 1 | Sviluppo della resistenza | 1 | Consolidamento e miglioramento resistenza aerobica a breve term. | 4 | Corsa a livello aerobico 3'-8'- Ginnastica respiratoria | Corsa in souplesse |
| | | 1 | Consolidamento e miglioramento resistenza aerobica a medio term. | 4 | Corsa a livello aerobico 8'-12' | Test 1000 mt. |
| 2 | Sviluppo della forza | 3 | Consolidamento e miglioramento forza vel., esplosivo vel., vel. resis. | 4 | Es. pliometrici, a carico nat., opp. e resist. | Salto in lungo da fermo-Lancio palla |
| 3 | Miglioramento mobilita' artic. | 2 | Miglioramento escursione articolare | | Es. di stretching attivi e passivi | Test di flessibilita' a tempo |
| 4 | Consolidamento degli sche- mi motori di base | 3 | Lavori individuali, a coppie e di Gruppo | 4 | Circuiti e percorsi misti | Circuiti e percorsi a tempo |
| 5 | Elementi di pre-acrobatica | 2 | Es. con la cavallina e pedana | 2 | Progressioni individuali | Tecnica esecutiva |
| 6 | Sports di squadra | 2 | Tecnica e tattica della pallavolo e della pallacanestro dell'uni-hockey del badminton | 12 | Es. propedeutici ai gesti tecnici | Tecnica esecutiva |
| 7 | Sviluppo velocita' e prontezza di riflessi | 2 | Diminuzione dei tempi di reazione | 4 | Esercizi relativi a stimoli pre-ordinati | Test 60 mt. |
| 8 | Richiamo delle altre capacita' condizionali | 3 | Aumento della velocita' di base Resistenza, forza, mobilita' artic. | 6 | Corsa a livello aerobico 10'-12' Es. con piccoli sovraccarichi Es. di mobilita' articolare | |

| | | | | | | |
|----|------------------------------|---|---|----|---|--------------------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 9 | Sports di squadra | 2 | Tecnica e tattica della pallamano del calcio a cinque del frisbee | 12 | Es. propedeutici ai gesti tecnici | Tecnica esecutiva |
| 10 | Specialita' atletica leggera | 3 | Getto del peso, salto in alto, salto in lungo, corsa ad ostacoli | 8 | Es. per migliorare la tecnica esecutiva | Prove cronometrate e di misura |
| 11 | Parte teorica | | Effetti del movimento sui vari apparati | 2 | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Prokusa