

N°	MODULI	N°	UNITA' TEMATICHE	ore	CONTENUTI	OBIETTIVI SPECIFICI
1	Sviluppo della resistenza	1	Consolidamento e miglioramento	4	Corsa a livello aerobico 3'-8'-	Corsa in souplesse
			resistenza aerobica a breve term.		Ginnastica respiratoria	
		1	Consolidamento e miglioramento	4	Corsa a livello aerobico 8'-12'	Test 1000 mt.
			resistenza aerobica a medio term.			
2	Sviluppo della forza	3	Consolidamento e miglioramento	4	Es. pliometrici, a carico nat., opp. e resist.	Salto in lungo da fermo-Lancio palla medica affondi con palla
			forza vel., esplosiva, vel., vel. resis.			
3	Miglioramento mobilita' artic.	2	Miglioramento escursione articolata-	ogni lezione	Es. di stretching attivi e passivi	Test di flessibilita' a tempo
			Re			
4	Consolidamento degli schemi 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 della pallamano del badminton	12	Es. propedeutici ai gesti tecnici azioni di gioco, schemi principali	Tecnica esecutiva
7	Sviluppo velocita' e pron-tezza di riflessi	2	Diminuzione dei tempi di reazione	4	Esercizi relativi a stimoli pre-ordinati con suon,i colori , giochi	Test 60 mt., staffette
8	Richiamo delle altre capacita' condizionali	3	Resistenza, forza, mobilita' artic.	6	Corsa a livello aerobico 10'-12'	
					Es. con piccoli sovraccarichi, giochi	
					Es. di mobilita' articolare, giochi	
9	Sports di squadra	2	Tecnica e tattica della pallamano del calcio a cinque del frisbee	12	Es. propedeutici ai gesti tecnici situazioni di gioco	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, alimentazione	2		

Data Vicenza 10 Maggio 2018

Il Docente Professore