

RIELABORAZIONE SCHEMI MOTORI DI BASE

Es. a corpo libero di mobilità, di potenziamento

Es. di allungamento

Potenziamento capacità aerobiche: corsa di resistenza e sue variazioni

Es. di potenziamento, equilibrio e coordinazione con piccoli attrezzi.

Circuito di coordinazione e potenziamento.

Potenziamento con palle mediche

GIOCHI SPORTIVI

Atletica leggera: andature atletiche, velocità

Pallavolo, fondamentali individuali e a coppie, Palleggio, Bagher, muro, servizio, schiacciata.

Regolamento e gioco.

Esercizi di reattività

Calcio regolamento e gioco

Calcio tennis

Basket

TEORIA

Apparato cardio-vascolare

Apparato Muscolo-Scheletrico

Apparato Respiratorio

Sistema Nervoso

Doping

Fair Play