

### ARGOMENTI TRATTATI

#### Miglioramento della mobilità articolare e dell'allungamento muscolare

- Esercizi specifici di stretching arti superiori ed arti inferiori
- Esercizi specifici di mobilità articolare arti superiori ed arti inferiori

#### Sviluppo della resistenza aerobica

- Corsa continua a ritmo costante fino a 5 minuti
- Corsa continua con variazioni di velocità ( fartlek )
- Lavoro a circuito in palestra
- Lavoro a stazioni: 60” lavoro – 30” recupero per 8/10 minuti
- Test valutativo trimestre: m. 1500 per i maschi – 1000 per le femmine

#### Sviluppo delle capacità coordinative

- Esercizi ad andatura proprie dell'atletica leggera
- Lavoro a stazioni: con e senza i fondamentali di pallavolo e pallacanestro
- Lavoro a circuito: con e senza i fondamentali di pallavolo e pallacanestro
- Test valutativo trimestre: percorso di destrezza e abilità motorie cronometrato

#### Sviluppo della resistenza e della velocità lattacida

- Lavoro a stazioni: 30” di lavoro e 30” di recupero attivo per 8/10 minuti
- Prove multiple di “ vai e torna “
- Test valutativo pentamestre: navetta 20 X 6

#### Sviluppo della velocità –rapidità e della forza esplosiva

- Prove di staffetta
- Esercitazioni specifiche di forza veloce-esplosiva
- Esercizi di pliometria
- Test valutativo forza arti superiori pentamestre: lancio palla medica kg. 5 – kg. 3
- Test valutativo forza arti inferiori pentamestre: salto in lungo da fermi

#### Principali sport praticati in modo globale

- Badminton
- Calcetto
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Unihockey

Meda 7 giugno 2010

### ARGOMENTI TRATTATI

#### Miglioramento della mobilità articolare e dell'allungamento muscolare

- Esercizi specifici di stretching arti superiori ed arti inferiori
- Esercizi specifici di mobilità articolare arti superiori ed arti inferiori

#### Sviluppo della resistenza aerobica

- Corsa continua a ritmo costante fino a 5 minuti
- Corsa continua con variazioni di velocità ( fartlek )
- Lavoro a circuito in palestra
- Lavoro a stazioni: 60” lavoro – 30” recupero per 8/10 minuti
- Test valutativo trimestre: m. 1500 per i maschi – 1000 per le femmine

#### Sviluppo delle capacità coordinative

- Esercizi ad andatura proprie dell'atletica leggera
- Lavoro a stazioni: con e senza i fondamentali di pallavolo e pallacanestro
- Lavoro a circuito: con e senza i fondamentali di pallavolo e pallacanestro
- Test valutativo trimestre: percorso di destrezza e abilità motorie cronometrato

#### Sviluppo della resistenza e della velocità lattacida

- Lavoro a stazioni: 30” di lavoro e 30” di recupero attivo per 8/10 minuti
- Prove multiple di “ vai e torna “
- Test valutativo pentamestre: navetta 20 X 6

#### Sviluppo della velocità –rapidità e della forza esplosiva

- Prove di staffetta
- Esercitazioni specifiche di forza veloce-esplosiva
- Esercizi di pliometria
- Test valutativo forza arti superiori pentamestre: lancio palla medica kg. 5 – kg. 3
- Test valutativo forza arti inferiori pentamestre: salto in lungo da fermi

#### Principali sport praticati in modo globale

- Badminton
- Calcetto
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Unihockey

Meda 7 giugno 2010

### ARGOMENTI TRATTATI

#### Miglioramento della mobilità articolare e dell'allungamento muscolare

- Esercizi specifici di stretching arti superiori ed arti inferiori
- Esercizi specifici di mobilità articolare arti superiori ed arti inferiori

#### Sviluppo della resistenza aerobica

- Corsa continua a ritmo costante fino a 5 minuti
- Corsa continua con variazioni di velocità ( fartlek )
- Lavoro a circuito in palestra
- Lavoro a stazioni: 60” lavoro – 30” recupero per 8/10 minuti
- Test valutativo trimestre: m. 1500 per i maschi – 1000 per le femmine

#### Sviluppo delle capacità coordinative

- Esercizi ad andatura proprie dell'atletica leggera
- Lavoro a stazioni: con e senza i fondamentali di pallavolo e pallacanestro
- Lavoro a circuito: con e senza i fondamentali di pallavolo e pallacanestro
- Test valutativo trimestre: percorso di destrezza e abilità motorie cronometrato

#### Sviluppo della resistenza e della velocità lattacida

- Lavoro a stazioni: 30” di lavoro e 30” di recupero attivo per 8/10 minuti
- Prove multiple di “ vai e torna “
- Test valutativo pentamestre: navetta 20 X 6

#### Sviluppo della velocità –rapidità e della forza esplosiva

- Prove di staffetta
- Esercitazioni specifiche di forza veloce-esplosiva
- Esercizi di pliometria
- Test valutativo forza arti superiori pentamestre: lancio palla medica kg. 5 – kg. 3
- Test valutativo forza arti inferiori pentamestre: salto in lungo da fermi

#### Principali sport praticati in modo globale

- Badminton
- Calcetto
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Unihockey

Meda 7 giugno 2010

### ARGOMENTI TRATTATI

#### Miglioramento della mobilità articolare e dell'allungamento muscolare

- Esercizi specifici di stretching arti superiori ed arti inferiori
- Esercizi specifici di mobilità articolare arti superiori ed arti inferiori

#### Sviluppo della resistenza aerobica

- Corsa continua a ritmo costante fino a 5 minuti
- Corsa continua con variazioni di velocità ( fartlek )
- Lavoro a circuito in palestra
- Lavoro a stazioni: 60” lavoro – 30” recupero per 8/10 minuti
- Test valutativo trimestre: m. 1500 per i maschi – 1000 per le femmine

#### Sviluppo delle capacità coordinative

- Esercizi ad andatura proprie dell'atletica leggera
- Lavoro a stazioni: con e senza i fondamentali di pallavolo e pallacanestro
- Lavoro a circuito: con e senza i fondamentali di pallavolo e pallacanestro
- Test valutativo trimestre: percorso di destrezza e abilità motorie cronometrato

#### Sviluppo della resistenza e della velocità lattacida

- Lavoro a stazioni: 30” di lavoro e 30” di recupero attivo per 8/10 minuti
- Prove multiple di “ vai e torna “
- Test valutativo pentamestre: navetta 20 X 6

#### Sviluppo della velocità –rapidità e della forza esplosiva

- Prove di staffetta
- Esercitazioni specifiche di forza veloce-esplosiva
- Esercizi di pliometria
- Test valutativo forza arti superiori pentamestre: lancio palla medica kg. 5 – kg. 3
- Test valutativo forza arti inferiori pentamestre: salto in lungo da fermi

#### Principali sport praticati in modo globale

- Badminton
- Calcetto
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Unihockey

Meda 7 giugno 2010

### ARGOMENTI TRATTATI

#### Miglioramento della mobilità articolare e dell'allungamento muscolare

- Esercizi specifici di stretching arti superiori ed arti inferiori
- Esercizi specifici di mobilità articolare arti superiori ed arti inferiori

#### Sviluppo della resistenza aerobica

- Corsa continua a ritmo costante fino a 5 minuti
- Corsa continua con variazioni di velocità ( fartlek )
- Lavoro a circuito in palestra
- Lavoro a stazioni: 60” lavoro – 30” recupero per 8/10 minuti
- Test valutativo trimestre: m. 1500 per i maschi – 1000 per le femmine

#### Sviluppo delle capacità coordinative

- Esercizi ad andatura proprie dell'atletica leggera
- Lavoro a stazioni: con e senza i fondamentali di pallavolo e pallacanestro
- Lavoro a circuito: con e senza i fondamentali di pallavolo e pallacanestro
- Test valutativo trimestre: percorso di destrezza e abilità motorie cronometrato

#### Sviluppo della resistenza e della velocità lattacida

- Lavoro a stazioni: 30” di lavoro e 30” di recupero attivo per 8/10 minuti
- Prove multiple di “ vai e torna “
- Test valutativo pentamestre: navetta 20 X 6

#### Sviluppo della velocità –rapidità e della forza esplosiva

- Prove di staffetta
- Esercitazioni specifiche di forza veloce-esplosiva
- Esercizi di pliometria
- Test valutativo forza arti superiori pentamestre: lancio palla medica kg. 5 – kg. 3
- Test valutativo forza arti inferiori pentamestre: salto in lungo da fermi

#### Principali sport praticati in modo globale

- Badminton
- Calcetto
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Unihockey

Meda 7 giugno 2010

### ARGOMENTI TRATTATI

#### Miglioramento della mobilità articolare e dell'allungamento muscolare

- Esercizi specifici di stretching arti superiori ed arti inferiori
- Esercizi specifici di mobilità articolare arti superiori ed arti inferiori

#### Sviluppo della resistenza aerobica

- Corsa continua a ritmo costante fino a 5 minuti
- Corsa continua con variazioni di velocità ( fartlek )
- Lavoro a circuito in palestra
- Lavoro a stazioni: 60” lavoro – 30” recupero per 8/10 minuti
- Test valutativo trimestre: m. 1500 per i maschi – 1000 per le femmine

#### Sviluppo delle capacità coordinative

- Esercizi ad andatura proprie dell'atletica leggera
- Lavoro a stazioni: con e senza i fondamentali di pallavolo e pallacanestro
- Lavoro a circuito: con e senza i fondamentali di pallavolo e pallacanestro
- Test valutativo trimestre: percorso di destrezza e abilità motorie cronometrato

#### Sviluppo della resistenza e della velocità lattacida

- Lavoro a stazioni: 30” di lavoro e 30” di recupero attivo per 8/10 minuti
- Prove multiple di “ vai e torna “
- Test valutativo pentamestre: navetta 20 X 6

#### Sviluppo della velocità –rapidità e della forza esplosiva

- Prove di staffetta
- Esercitazioni specifiche di forza veloce-esplosiva
- Esercizi di pliometria
- Test valutativo forza arti superiori pentamestre: lancio palla medica kg. 5 – kg. 3
- Test valutativo forza arti inferiori pentamestre: salto in lungo da fermi

#### Principali sport praticati in modo globale

- Badminton
- Calcetto
- Pallacanestro
- Pallavolo
- Unihockey

Meda 7 giugno 2010