

NUM. LEZ.	MODULO	ARGOMENTO	
1	accoglienza	presentazione del programma	PRIMO QUADRIMESTRE
2	resistenza	verifica 800 metri	
3		corsa lenta ponte Talvera	
4		corsa lenta castel Roncolo	
5		attività ad alto contenuto fisiol.	
6		attività ad alto contenuto fisiol.	
7		test di Cooper	
8	attrezzistica e acrogim	corpo libero	
9		cavallina	
10		minitramp	
11		piramidi I livello	
12		trampolino elastico	
13		piramidi II livello	
14		valutazione	
15	pallavolo	palleggio e auto alzata	
16		servizio e autoalzata	
17		ricezione e autoalzata	
18		valutazione fondamentali	
1	potenziamento muscolare	spiegazione utilizzo degli attrezzi	SECONDO QUADRIMESTRE
2		circuito di lavoro 1	
3		circuito di lavoro 2	
4		osservazione apprendimenti	
5	giochi sportivi e atletica leggera all'aperto	Baseball	
6		salto in lungo rincorsa e arrivo in buca	
7		salto in alto rincorsa	
8		salto in lungo rincorsa, battuta e arrivo in buca	
9		salto in alto rincorsa, scavalcamiento e arrivo	
10		Rugby	
11		partenza dai blocchi e 80 metri	
12		Baseball	
13	preparazione e trofeo superclasse	vortex	
		staffetta	
14		salto in lungo pallacanestro Tiro alla fune	
15	Chiusura	Torneo a scelta dei ragazzi	

L'insegnante: prof. Diego Azzolini