

PROGRAMMA

Le capacità coordinative: la forza

Il riscaldamento

Il giudice e le regole

Il metabolismo energetico

I muscoli dell'apparato inferiore

Il sistema muscolare

ATLETICA

Salto in alto: tecnica e didattica base

I lanci: vortex e pallina da tennis

PALLAVOLO

Disposizione in campo

Fondamentali individuali: l'attacco (schiacciata) e il muro

Lavori individuali, a coppie o 3

Fondamentali di squadra : disposizione della difesa su battuta

BADMINTON

Teoria, tecnica e didattica: lavori a coppie

TCHOUKBALL

Teoria, tecnica e didattica: lavori a coppie

PALLACANESTRO

Teoria, tecnica e didattica: passaggio e palleggio a coppie

FITNESS

Metodiche di allenamento: Tabata