



# SCIENZE MOTORIE

ANDREA SCORTA - PROGRAMMA SVOLTO ANNO 2023/2024

- |  |   |
|--|---|
| • Resistenza                               | Corsa ad andatura costante (anche in ambiente naturale), variazioni di ritmo.<br>Corda.   |
| • Forza                                    | Potenziamento muscolare a corpo libero e con palla medica per gli arti superiori.<br>Potenziamento muscolare a corpo libero per gli addominali.<br>Esercizi per il ritmo e la coordinazione |
| • Pallavolo                                | Gioco e conoscenza del regolamento.<br>Fondamentali individuali: il palleggio, il bagher, la battuta, cenni sulla schiacciata.  |
| • Tchoukball                               | Gioco e conoscenza del regolamento.<br>Fondamentali individuali: lanci, passaggi, ricezione.<br>Fondamentali di squadra: posizione di difesa e attacco                                      |
| • Atletica                                 | Andature, 1000m. 30m  |
| • Test                                     | Palla medica, 1000m, 30m, salto in lungo da fermo, tiro Tchoukball 45° e 90°, sequenza 4x3 palleggi-bagher-testa  |
| • Regolamento tchoukball (TEORIA)          | Test scritto  |
| • Capacità e abilità coordinative (TEORIA) | Test scritto  |

Giugno 2024 Andrea Scorta