

CONTENUTI TRATTATI

ARGOMENTI:

Esercizi di riscaldamento;
circuiti cardiovascolari;
esercizi di tonificazione muscolare;
esercitazioni con piccoli e grandi attrezzi;
esercitazioni di stretching e pilates;
esecuzioni di destrezza coordinativa;
esercitazioni in situazioni dinamiche complesse;
esercitazioni in attitudine di volo;
pallavolo e tennis tavolo;
struttura e funzione dell'apparato locomotore;
alimentazione;
sport e doping;
primo soccorso BLS.

Roma, 15/05/2018

FIRMA DEGLI STUDENTI

01
02

FIRMA DEL DOCENTE

Giacinta Bernocchi

(firme autografe sostituite a mezzo stampa, ex art. 3. 3 co.2, D.lgs 39/93)