

# *Convitto Nazionale Vittorio Emanuele II*

Scuola secondaria di primo grado classe Prima E

Anno scolastico 2023/2024

1. Potenziamento cintura addominale e dorsali
2. Esercitazioni per gli arti inferiori
3. Esercizi di coordinazione
4. Potenziamento funzionale aerobico e anaerobico
5. Discipline atletiche e giochi sportivi
6. Metodologie allenamento
7. Apparato muscolare
8. Apparato scheletrico
9. Terminologia specifica
10. Teoria dell'atletica leggera
11. Regole sport di squadra

Docente prof. Lucarelli Giorgio