

# *Convitto Nazionale Vittorio Emanuele II*

Scuola secondaria di primo grado classe Seconda A

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. Apparato respiratorio
10. Terminologia specifica
11. Teoria dell'atletica leggera

Docente prof. Lucarelli Giorgio