

CONTENUTI :

ANDATURE ATLETICHE :skip, calciata, step, balzi etc

ESERCIZI di:

- mobilità articolare
- tonicità addominale
- forza arti superiori ed inferiori
- coordinazione
- stretching

CIRCUITO a STAZIONI

GIOCHI SPORTIVI: basket,volley,.calcio a 5.

Per tutti i giochi vengono proposti esercizi individuali e gioco.

PICCOLI ATTREZZI : funicella; palle mediche.

ATLETICA LEGGERA: esercizi preatletici generali e specifici. Corsa di resistenza.

DOPING: lezione teorica

TIRO CON L' ARCO: lezioni teoriche e pratiche.

TENNIS: lezioni pratiche.

CANOTTAGGIO: dragon boat sul fiume Po.