

PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE 4 b ch

Prof. Terreni Antonella

- *Esercizi ordinativi*
- *Esercizi di orientamento*
- *Esercizi preatletici*
- *Stretching e sbloccaggio articolare*
- *Studio del passo*
- *Esercizi posturali*
- *Equilibrio del bacino*
- *Giochi sportivi : calcio, pallavolo e pallacanestro*
- *Cenni di meccanica respiratoria*
- *I muscoli addominali*
- *Postura dell'anziano e prevenzione*
- *La colonna vertebrale e le sue curve fisiologiche*

Empoli 30 maggio 2022