



PIANO DIDATTICO PRATICO – 2° Livello

| LEZIONI PRATICHE GENERALI | |
|----------------------------------|---|
| Corso | Insegnamenti |
| L'allenamento generale | Mobilità articolare |
| Teoria applicata | Età evolutiva: sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali |

| LEZIONI PRATICHE SPECIFICHE | |
|--|--|
| Corso | Insegnamenti |
| L'allenamento della disciplina specifica | Cenni di fisiologia applicata alla disciplina |
| | Cenni di biomeccanica applicata alla disciplina |
| | Approfondimento delle tecniche specifiche per la disciplina in questione |

N.B.: Il dettaglio delle lezioni pratiche specifiche sarà allegato all'atto dell'apertura del corso

