



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

