

Parte pratica

Miglioramento delle qualità fisiche
esercizi a carico naturale

- “ di resistenza
- “ di tonificazione dorsale e addominale
- “ di mobilità scapolo-omeroale
- “ di coordinazione generale
- “ di equilibrio in situazioni variate
- “ di stretching

Pallavolo: fondamentali di squadra

Parte teorica

Pronto soccorso: contusione- strappo- stiramento-
crampo- tendinite- distorsione-lussazione- frattura-
ferita- emorragia- respirazione artificiale

Allenamento: respirazione- riscaldamento- stretching-
recupero

Pallavolo: fondamentali di squadra

Alimentazione

Doping

GLI ALLIEVI

Mariateresa Castaldi
Maria Leo
Francesca Di Morino

L'INSEGNANTE

