

PROGRAMMA ED. FISICA CLASSE 3°

-LEVE

-MECCANISMI ENERGETICI

-RESISTENZA

-FORZA

-VELOCITA'

-CAPACITA' COORDINATIVE

-FLESSIBILITA'

-DOPING

-PALLACANESTRO

-PALLAVOLO

-HIT BALL

-CALCIO A 5

TENNISTAVOLO

-SCHERMA

-VELA

-PALLAMANO

-CANOTTAGGIO

-PRIMO SOCCORSO