

PON Estate In...Sieme – Modulo n. 3 “Sport e scuola: Mettiti in gioco”

Calendario delle attività e contenuti dei moduli

Data attività	Ora inizio	Ora fine	Articolazione del modulo per contenuti	Tutor	Esperto	Sede
28/04/ 2022	14:30	17:30	Alimentazione e idratazione dello sportivo pre-gara e post-gara	Marinaccio Antonia	Natale Gerardo	Ist. Sup. Francesco De Sanctis
03/05/ 2022	14:30	18:30	Test di resistenza aerobica Test arti superiori Test arti inferiori	Marinaccio Antonia	Natale Gerardo	Ist. Sup. Francesco De Sanctis
05/05/ 2022	14:30	18:30	Allenamento propedeutico al salto in alto	Marinaccio Antonia	Natale Gerardo	Ist. Sup. Francesco De Sanctis
10/05/ 2022	14:30	17:30	Allenamento propedeutico trazione alla sbarra	Marinaccio Antonia	Natale Gerardo	Ist. Sup. Francesco De Sanctis
12/05/ 2022	14:30	17:30	Allenamento propedeutico ai 1000 metri	Marinaccio Antonia	Natale Gerardo	Ist. Sup. Francesco De Sanctis
17/05/ 2022	14:30	18:30	Allenamento forza arti inferiori e superiori	Marinaccio Antonia	Natale Gerardo	Ist. Sup. Francesco De Sanctis
19/05/ 2022	14:30	17:30	Prova test finale di salto in alto	Marinaccio Antonia	Natale Gerardo	Ist. Sup. Francesco De Sanctis
24/05/2022	14:30	17:30	Prova test finale di trazione alla sbarra	Marinaccio Antonia	Natale Gerardo	Ist. Sup. Francesco De Sanctis
26/05/2022	14:30	17:30	Prova test finale 1000 metri	Marinaccio Antonia	Natale Gerardo	Ist. Sup. Francesco De Sanctis