Videolezioni di Educazione Fisica per la scuola secondaria II GRADO

Esercizi posturali per le spalle con bacchetta. Durata 13’55”

<https://www.youtube.com/watch?v=KEzrp8cHOdo>

Esercizi di coordinazione e potenziamento. Durata 6’35”,

<https://www.youtube.com/watch?v=ZCuct-eeouk>

Allenamento aerobico con l'utilizzo della scaletta di resistenza e coordinazione. Durata 4’21”

<https://www.youtube.com/watch?v=q07yrpD-ClE>

Ginnastica generale per l'apparato locomotore e l'apparato cardiocircolatorio. Durata 20’26”

<https://www.youtube.com/watch?v=0d7rZo8b9BU>

Workout. Durata 8’50”

<https://www.youtube.com/watch?v=U6etLKswjq8&feature=youtu.be>

Allenare la coordinazione oculo manuale. Durata 4’42”

<https://www.youtube.com/watch?v=aSRHVqR3JoM>

Non fermare la tua attività fisica con il Coronavirus! Durata 11’542

<https://www.youtube.com/watch?v=HzQTgi0QF1I&feature=youtu.be>