

Parte pratica:

Test motori:

- Test motori di valutazione della velocità.
- Test motori di valutazione della forza addominale.
- Rilevazione e analisi dei risultati

La pallavolo:

- Il servizio
- Il palleggio
- Il bagher

Il calcio:

- Il passaggio
- La conduzione
- Lo stop

Il basket:

- Il tiro
- Il passaggio
- Il palleggio

Il Badminton:

- Le regole e i fondamentali

La ginnastica artistica:

- La mobilità articolare
- Lo stretching
- La capovolta avanti
- La squadra
- Equilibrio

Parte teorica:**Le capacità motorie:**

- Le capacità coordinative generali e speciali
- Le capacità condizionali: forza, velocità, resistenza e mobilità articolare

Il fair play**La motivazione****I benefici psicofisici dell'attività fisica****Regole degli sport individuali e di squadra**

Cagliari, 12/06/2026

FIRMA DEL DOCENTE
PROF.SSA DANIELA ULLASCI