

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 e il pickleball

- Le regole e i fondamentali

La ginnastica artistica:

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

Parte teorica:

- I sistemi energetici
- Prevenzione dei traumi nell'attività fisica
- Alimentazione e sport
- I benefici psicofisici dell'attività fisica
- Regole degli sport individuali e di squadra
- Le capacità motorie: coordinative e condizionali

Cagliari, 12/06/2026

FIRMA DEL DOCENTE
PROF.SSA DANIELA ULLASCI