

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 Badminton:

- Le regole e i fondamentali

La ginnastica artistica:

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

Capacità di ritmo:

- Esecuzione di sequenze motorie a tempo di musica.
- Realizzazione di semplici coreografie individuali e di gruppo.
- Utilizzo della musica come supporto all'espressione corporea e al movimento.
- Adattamento del movimento al ritmo e alle variazioni musicali.

Parte teorica:

- Le capacità motorie: coordinative e condizionali
- Le dipendenze e il doping
- Prevenzione dei traumi nell'attività fisica
- Progetto: il bullismo fa rumore
- Le Olimpiadi antiche e moderne
- I benefici psicofisici dell'attività fisica
- Regole degli sport individuali e di squadra
- Le capacità motorie: coordinative e condizionali