

Movimento Umano

- Esercizi: "Schema corporeo; schemi motori di base; capacità e abilità motorie".

Gioco-Sport

- Test sulle capacità motorie
- Avviamento alla pesistica: Utilizzo dei macchinari isotonici
- Sport: "Caratteristiche generali degli sport"
- Sport di squadra e individuali (Caratteristiche, regole e fondamentali individuali): "Pallacanestro; Tennistavolo; ultimate Frisbee; Arrampicata Sportiva; Pallavolo; Pallamano; Dodgeball; Calcio a 5".

Salute

- Attività fisica per la salute: "Cenni sulle raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica per la salute".
- Allenamento della forza muscolare: "Definizione; Tipi di forza; Fattori della forza; regimi di contrazione; carico e sovraccarico; metodi e principi dell'allenamento della forza".
- Esercizi di forza con i macchinari isotonici: "caratteristiche e funzionamento dei macchinari isotonici".