

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 isotonic
- Sport: "Caratteristiche generali degli sport"
- Sport di squadra e individuali (Caratteristiche, regole e fondamentali individuali): "Ultimate Frisbee; Calcio a 5; Pallamano; Tennistavolo; Arrampicata Sportiva; Pallacanestro; Pallavolo; Pallabase; Salto in alto; Avviamento al Rugby"

Salute

- Attività fisica per la salute: "Cenni sulle raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica per la salute".
- Educazione alimentare: "Alimenti e Nutrienti; Fabbisogni biologici; Dieta equilibrata; Livelli nutrizionali di assunzione raccomandati; Composizione Corporea; Indice di massa corporea; Bilancio energetico"