

Movimento Umano

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

Gioco-Sport

- Avviamento alla pesistica: Utilizzo dei macchinari isotonici
- Sport: "Caratteristiche generali degli sport di squadra e individuali"
- Sport di squadra e individuali (Caratteristiche, regole e fondamentali individuali): "pallavolo; pallacanestro; dodgeball; calcio a 5;".
- Teoria dell'allenamento sportivo: "definizione; obiettivi dell'allenamento; carico allenante; supercompensazione; recupero e rigenerazione; sovrallenamento; mezzi e tempi dell'allenamento; principi dell'allenamento; la seduta di allenamento; differenze fisiologiche tra uomo e donna"

Salute

- Attività fisica per la salute: "Cenni sulle raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica per la salute".
- Esercizi per il rinforzo muscolare con i macchinari isotonici: "caratteristiche e funzionamento dei macchinari isotonici".