ATTIVITÀ MOTORIA

* L'importanza dell'attività motoria nell'età giovanile ed adulta;
* Il riscaldamento nell'attività motoria;
* Lo stretching;
* Note di igiene personale;
* I giochi di squadra (basket, volley, calcio, badminton):
* fondamentali individuali e di squadra;
* la gara;
* L’attività motoria come mezzo socializzante e di collaborazione nel gruppo di lavoro.