

SCIENZE MOTORIE

- Il movimento
- La forma fisica
- Qualità motorie di base
- Le capacità condizionali
- Le capacità coordinative
- La pratica sportiva
- Sport individuali e di squadra con cenni sui regolamenti, strategie e fondamentali tecnici.

Testo in uso (facoltativo): B. Baldoni - A. Dispenza, *Movimento, sport e salute*, Il Capitello