

1. attività ed esercizi a carico naturale. Esercizi di opposizione e resistenza.
2. esercizi con piccoli attrezzi.
3. esercizi di rilassamento, di scioltezza articolare, di coordinazione motoria, di respirazione.
4. informazione sulle teorie del movimento e sulle metodologie dell'allenamento relative all'attività.
5. attività sportive di squadra: pallavolo, calcio, pallacanestro, pallatamburello
6. organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
7. Test di resistenza . Test di velocità

TEORIA

Giochi di squadra: Pallacanestro e Pallavolo. Impianti e attrezzature;
Le regole di gioco

APPARATO SCHELETRICO

Le ossa; le articolazioni: fisse, semimobili e mobili. I Legamenti. La colonna vertebrale: le regioni del rachide e le loro caratteristiche.

INFORTUNI DELLO SPORT E PRONTO SOCCORSO

Contusione; ferita; il crampo; lo stiramento; distorsione; lussazione; frattura ossea; emorragia; emorragia dal naso;