

1° PERIODO:

- RISCALDAMENTO: riscaldamento generale, mobilità, andature preatletiche, stretching dinamico e rinforzo muscolare;
- CAPACITÀ COORDINATIVE: coordinazione oculo-manuale e oculo-podolica nei giochi sportivi, ritmo e combinazione motoria in percorsi e staffette, differenziazione e orientamento motorio con l'utilizzo di piccoli attrezzi;
- CAPACITÀ CONDIZIONALI: esercitazioni in ambiente naturale per lo sviluppo della resistenza;
- PALLAVOLO: sviluppo dei fondamentali individuali (battuta, palleggio, bagher e schiacciata) e dei fondamentali di squadra;
- TENNIS: fondamentali (dritto, rovescio, volée e battuta) e torneo interclasse;
- TENNIS TAVOLO: fondamentali (dritto, rovescio, battuta) e gioco;
- BALLI CARAIBICI: lezioni con esperto esterno;
- SQUASH: fondamentali e gioco con esperto esterno;
- TEST MOTORI CON VALUTAZIONE: test di ingresso sui prerequisiti, test di resistenza (750 m), valutazione fondamentali e gioco Squash, valutazione tramite osservazione sistematica di impegno e partecipazione.

2° PERIODO:

- RISCALDAMENTO: riscaldamento generale, mobilità, andature preatletiche, stretching dinamico e rinforzo muscolare;
- CAPACITÀ COORDINATIVE: combinazione motoria e differenziazione nei giochi sportivi, equilibrio e reazione con l'utilizzo di piccoli attrezzi e percorsi;
- CAPACITÀ CONDIZIONALI: velocità e rapidità con esercitazioni individuali, a coppie e in gruppo, sviluppo della forza degli arti superiori, degli arti inferiori e dei muscoli del tronco, metodologie di allenamento della flessibilità;
- PREPARAZIONE FISICA E SPORTIVA: principi dell'allenamento sportivo e della preparazione atletica; metodologie di allenamento funzionale e sport-specifico; apprendimento tecnico degli esercizi fondamentali per lo sviluppo della forza nelle sue varie forme; organizzazione e strutturazione di circuiti motori per la preparazione fisica individuale e di squadra.
- BASKET: regolamento, fondamentali (palleggio, passaggio e tiro) e gioco semplificato;
- SOFTBALL: regolamento, fondamentali e torneo finale interclasse;
- SPORT E INCLUSIONE: giochi sportivi adattati;
- TEST MOTORI CON VALUTAZIONE: test di forza degli arti inferiori, test di forza degli arti superiori, test di reattività e discriminazione visiva con stimoli luminosi, valutazione tramite osservazione sistematica di impegno e partecipazione.