

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: forza e forza esplosiva con esercitazioni individuali, a coppie, in gruppo e con l'utilizzo di piccoli attrezzi;
- PALLAVOLO: regolamento, fondamentali (battuta, palleggio e bagher) e gioco;
- TENNIS: fondamentali (dritto, rovescio, battuta dal basso) e gioco;
- PICKLEBALL: fondamentali (dritto, rovescio, battuta dal basso) e gioco;
- BALLI CARAIBICI: lezioni con esperti esterni;
- GIOCHI TRADIZIONALI: Staffette competitive e cooperative, gioco dei cerchi, palla rilanciata, i due castelli ecc.;
- TEST MOTORI CON VALUTAZIONE: test di ingresso sui prerequisiti, test di forza degli arti inferiori, test fondamentali e gioco del tennis, 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 nel basket, equilibrio e orientamento con l'utilizzo di piccoli attrezzi e percorsi;
- CAPACITÀ CONDIZIONALI: velocità e rapidità con esercitazioni individuali, a coppie e in gruppo;
- CAPACITÀ CONDIZIONALI: sviluppo della forza degli arti superiori e dei muscoli del tronco, metodologie di allenamento della flessibilità, attività aerobica in ambiente naturale;
- BASKET: regolamento, fondamentali (palleggio, passaggio e tiro) e gioco semplificato;
- TENNIS TAVOLO: fondamentali e gioco;
- EDUCAZIONE STRADALE: regole per la sicurezza e la convivenza civile;
- TEST MOTORI CON VALUTAZIONE: test di forza degli arti superiori, Agility T test, test dei fondamentali del basket, valutazione tramite osservazione sistematica di impegno e partecipazione.