

Contenuti svolti SSMMSS a.s. 2025/2026

1. Ginnastica generale a corpo libero e allungamento muscolare attivo e passivo.
2. Sport di racchetta: tennis tavolo, mini-tennis, volano, padel, pickleball, palla tamburello.
3. Giochi popolari e di strada con sue declinazioni territoriali: basket 3x3, mondalito, mischietta, tedesca, calcio tennis, schiaccia 7, tag rugby.
4. Gioco-sport individuale e di squadra (pallavolo, pallacanestro, calcio a 5, tennis) con elementi teorici (prevenzione infortuni e sicurezza nei luoghi sportivi, cenni di anatomia e fisiologia dei principali apparati e sistemi coinvolti e che intervengono nell'attività sportiva; regolamento dei giochi sportivi praticati.