

SEZ. 5 – CONTENUTI SVOLTI

1	Esercizi a corpo libero e con piccoli attrezzi
2	Giochi sportivi (pallavolo, calcio a 5, basket, rugby, pallamano)
3	Sport individuali (sport di racchetta, tennis, badminton, padel, tennis tavolo)
4	Principali discipline dell'atletica leggera (corse e concorsi)
5	Giochi della tradizione popolare
6	Contenuti teorici: - Elementi di sicurezza e primo soccorso - Organizzazione del sistema muscolare e principi dell'allenamento - Cenni di traumatologia sportiva - Fair play e codice di comportamento sportivo - Elementi teorici relativi alle capacità condizionali e coordinative - Elementi teorici relativi alle regole del gioco individuale e di squadra - Forme di personalizzazione della didattica riservata agli allievi con DSA, con Bisogni educativi speciali: strumenti compensativi e dispensativi Testo utilizzato "Più Movimento" libro di testo unico per il quinquennio