PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 1ALS DISCIPLINE SPORTIVE
Anno scolastico 2025/2026
DOCENTE: BENEDETTA ANTONINI

- **Test motori per lo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali**

Resistenza: dalla camminata alla corsa di resistenza
Salto in lungo da fermi
Role Play: simulazione lezione svolta in piccoli gruppi
Test di destrezza: T test
Peer to peer: esercitazione a coppie su esercizi mirati per articolazioni e muscoli

- ***Sport in pratica:***

Calcio
Pallavolo
Basket
Tennis
Padel
Pickleball
Tennis Tavolo
Bocce
Scacchi

- **Uscite didattiche sportive:**

- Stadio dei Pini per prove pratiche atletica: La velocità, Gli ostacoli, La staffetta, Il salto in lungo, Salto in alto
- Pattinaggio sul ghiaccio
- Pardini Center 2: Tennis, Pickleball, Padel, Calcetto
- Bocce presso Bocciofila

- **Viaggio d'istruzione sportivo:**

- Val d'Orcia: Trekking, E-bike, Orienteering

Viareggio, 27-05-26 ***Firma docente*** ***Firma Alunni***