

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 4BLS DISCIPLINE SPORTIVE

Anno scolastico 2025/2026

DOCENTE: BENEDETTA ANTONINI

Resistenza:

Preparazione alla corsa campestre dalla camminata alla corsa

Test di resistenza in ambiente naturale

Test motori:

- Salto in lungo da fermi
- Salto in lungo su pista
- Reattività e focus con luci e sensori di movimento

Giochi sportivi:

- Pallavolo
- Pallacanestro
- Tennis
- Calcio
- Softball con esperto esterno

Uscite didattiche sportive e Formazione Scuola Lavoro

- Pattinaggio sul ghiaccio presso la pista di pattinaggio sul ghiaccio della città
- Squash presso palestra Nuovo Mondo Fitness
- Sport adattati: Hockey in carrozzina e tiro con l'arco
- Personal training: dalla pratica alla gestione delle sessioni di allenamento

Firma docente



Firma Alunni