

Programma Svolto a.s. 2025/2026 -

Classe 5A LS

Materia: Discipline Sportive

Docente: Benedetta Antonini

1. Capacità Condizionali e Coordinative - percorsi motori

- Ritmo
- Combinazione motoria
- Orientamento spazio-tempo
- Equilibrio
- Velocità
- Resistenza
- Forza
- Riscaldamento generale e mobilità articolare

2. Test Motori

In questa sezione sono raggruppati tutti i test effettuati durante l'anno scolastico

Salto in lungo da fermi

Test di resistenza aerobica

Lancio palla medica dal petto per Valutazione potenza esplosiva arti superiori

Squat Jump & Countermovement Jump per Valutazione potenza esplosiva arti inferiori

Reattività Focus Test di reazione e focus attentivo con luci e sensori

3. Uscite didattiche sportive ed eventi

Arrampicata presso palestra AirClimbing

Psicologia dello Sport ed allenamento della Performance: Formula Medicine

4. Sport e Attività Svolte

- Basket
- Calcio
- Pallavolo
- Tennis e Tennis Tavolo
- Pattinaggio sul ghiaccio
- Balli Caraibici: attività svolta con esperto esterno

5. Approfondimenti, Formazione Scuola Lavoro e Competenze Trasversali

- Personal Training: avviamento alla programmazione individuale
- Presentazione AIA: incontro formativo con l'Associazione Italiana Arbitri
- Role Play: gestione delle attività motorie per classi parallele in piccoli gruppi
- Sport City Cult: confronto e public speaking su temi sportivi

Viareggio, 15/05/2026

Firma docente: _____

Firma alunni: _____
