PROGRAMMAZIONE DIDATTICA CLASSE 5CLS DISCIPLINE SPORTIVE
Anno scolastico 2025/2026
Docente: Alessio Benedetti

PALLAVOLO

- lavoro analitico sui fondamentali
- lavoro sugli spostamenti
- tattica
- lavoro sulla difesa
- assegnazione di vari compiti in fase di gioco in base al ruolo

BASKET

- lavoro sui fondamentali
- lavoro analitico sul tiro a canestro

PICKLEBALL E TENNIS

- regolamento
- lavoro sui fondamentali
- controllo palla
- spostamenti in campo

CAPACITÀ MOTORIE IN PRATICA

- esercitazioni e test sulla forza degli arti inferiori
- esercitazioni e test sulla coordinazione oculo-manuale
- esercizi di mobilità articolare
- esercitazioni e test sulla capacità cardiovascolare
- percorsi di destrezza motoria

USCITE DIDATTICHE

- arrampicata presso air climbing
- squash presso nuovo mondo fitness
- rafting e canyon park persso Bagni di Lucca

Viareggio 15/05/2026

FIRMA DOCENTE

FIRMA ALUNNI