PROGRAMMA SCIENZE MOTORIE SVOLTO CLASSE 3BLAM

Anno scolastico 2025/2026

DOCENTE: CARCATELLA RENATO

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

Percorsi motori: agilità, equilibrio, velocità, precisione

Salto in lungo da fermi

Test di destrezza: T test

Salto della corda

● **Sport in pratica:**

Calcio

Pallavolo

Basket

Tennis

Tennis Tavolo

Dodgeball

● **Metodologie di allenamento**

Pilates

Funzional Training

Metodo Tabata

Viareggio 2.6.2026 Firma docente Firma Alunni