

ISTITUTO SUPERIORE D'ISTRUZIONE "CARLO PIAGGIA"

PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE

3° B LICEO SCIENTIFICO SPORTIVO

A. S. 2025 - 2026

1° PERIODO

- Riscaldamento con corsa, esercizi di stretching dinamico, coordinativi, di tonificazione ed esercizi di stretching statico;
- Giochi / attività praticate: pallavolo, calcio tennis, basket;
- Test motori con valutazione: salto della corda a tempo, circuito di addominali, osservazione di partecipazione, atteggiamento, tecnica e rispetto delle regole durante l'attività di padel (e/o ricerche);

2° PERIODO

- Riscaldamento con corsa, esercizi di stretching dinamico, coordinativi, di tonificazione ed esercizi di stretching statico;
- Giochi / attività praticate: pallavolo, calcio tennis, basket, tennistavolo;
- Test motori con valutazione: lancio della palla medica da fermi (3kg per i maschi e 2kg e mezzo per le femmine), test della sedia al muro (forza resistente degli arti inferiori), osservazione di partecipazione, atteggiamento, tecnica e rispetto delle regole durante le attività di beach tennis ed equitazione.

Viareggio, 3 giugno 2026

La docente