ISTITUTO SUPERIORE D'ISTRUZIONE "CARLO PIAGGIA"

PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE

3° A 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, pattinaggio sul ghiaccio, basket; tennistavolo;

- Test motori con valutazione: circuito di addominali; osservazione di partecipazione, atteggiamento, tecnica e rispetto delle regole durante l'attività di padel (e/o ricerca), test dei riflessi con bastoni e cartoncini di varie misure;

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 (forza resistente degli arti inferiori), osservazione di partecipazione, atteggiamento, tecnica e rispetto delle regole durante le attività di beach tennis e di equitazione.

Viareggio, 29 maggio 2026 La docente