

# **ISTITUTO SUPERIORE D'ISTRUZIONE "CARLO PIAGGIA"**

## **PROGRAMMA DI DISCIPLINE SPORTIVE**

**5° B**

**LICEO SCIENTIFICO INDIRIZZO 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, basket, tennistavolo, yoga;
- Test motori con valutazione: circuito di addominali, test dei riflessi con palline da tennis, osservazione di partecipazione, atteggiamento, tecnica e rispetto delle regole durante, l'attività di arrampicata indoor con esperti, la sequenza dinamica di dodici posizioni yoga con la respirazione: il "Saluto al Sole";

### **2° PERIODO**

- Riscaldamento con corsa, esercizi di stretching dinamico, coordinativi, di tonificazione ed esercizi di stretching statico;
- Giochi / attività praticate: balli caraibici, pallavolo, basket, tennistavolo;
- Test motori con valutazione: osservazione di partecipazione, atteggiamento, tecnica e rispetto delle regole durante le attività di, balli caraibici e personal trainer con esperti; lancio della palla medica (3kg per i M e 2kg per le F).

Viareggio, 25 maggio 2026

La docente

*Alessia Buceli*