

ISTITUTO SUPERIORE D'ISTRUZIONE "CARLO PIAGGIA"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

3° TURISMO

A. S. 2025 - 2026

1° PERIODO

Pratica:

- Riscaldamento con corsa, esercizi di stretching dinamico, coordinativi, di tonificazione ed esercizi di stretching statico;
- Giochi / attività praticate: pallavolo, tennistavolo, pattinaggio sul ghiaccio;
- Test motori con valutazione: percorso coordinativo a 6 stazioni a tempo, circuito di addominali;

Teoria:

- Ed. Civica: L'ordinamento sportivo e il fair play (valido anche per scienze motorie e sportive).

2° PERIODO

Pratica:

- Riscaldamento con corsa, esercizi di stretching dinamico, coordinativi, di tonificazione ed esercizi di stretching statico;
- Giochi praticati: pallavolo, tennis;
- Test motori con valutazione: test della sedia (forza resistente degli arti inferiori), osservazione di partecipazione, atteggiamento, tecnica e rispetto delle regole durante l'attività di tennis, salto della corda a tempo (o test diversificato, sull'equilibrio).

Viareggio, 29 maggio 2026

La docente