

ISTITUTO SUPERIORE D'ISTRUZIONE "CARLO PIAGGIA"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

4° A AMMINISTRAZIONE FINANZA E MARKETING

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;
- Test motori e attività con valutazione: percorso coordinativo a sei stazioni a tempo;

Teoria:

- Verifica sul tennis e il film “Una famiglia vincente - King Richard”.

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: osservazione di partecipazione, atteggiamento, tecnica e rispetto delle regole durante l'attività di tennistavolo, lancio della palla medica da fermi (3kg per i maschi e 2kg e mezzo per le femmine),

Teoria:

- Ed. Civica: I corretti stili di vita, i parametri di salute, i molteplici benefici dell'attività fisica e la sedentarietà (valido anche per scienze motorie e sportive).

Viareggio, 29 maggio 2026

La docente