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

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**4° B 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 praticati: pallavolo, calcio tennis, tennistavolo;

- Test motori e attività con valutazione: percorso coordinativo a 6 stazioni a tempo, test dei riflessi con bastoni e cartoncini, osservazione di atteggiamento, partecipazione, tecnica e rispetto delle regole durante l'attività di pattinaggio sul ghiaccio.

## 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: circuito di addominali, test della sedia (forza resistente degli arti inferiori).

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, 28 maggio 2026 La docente