

**Istituto Superiore d'Istruzione "Carlo Piaggia" –
Viareggio**

DISCIPLINE SPORTIVE

Anno Scolastico 2025/26

Programma classe 1CLS

1° quadrimestre

- La pallavolo
- Test motorio di forza esplosiva (arti inferiori): il salto in lungo da fermo
- Percorsi con piccoli attrezzi a circuito
- Staffette per la rilevazione di capacità motorie generali
- La corsa campestre
- Calcio tennis
- basket)
- Attività di tutoraggio tra pari a classi aperte (lezioni con tematiche differenti sulle capacità motorie condizionali)
- Circuit training
- Walking sul territorio (pineta, passeggiata a mare)
- Il tennis
- Tennis tavolo
- Kahoot sportivo di multisport
- Attività di bocce alla bocciofila
- Atletica leggera teoria e pratica al campo
- La corsa lenta
- La staffetta
- Esercizi di mobilità articolare con i bastoni
- test motorio per la rilevazione della forza esplosiva (arti superiori): lancio della palla

medica

- Atletica leggera: il salto in alto con particolare attenzione alla tecnica fosbury
- Pattinaggio sul ghiaccio

2° quadrimestre

- Atletica leggera:
- Il salto in lungo;
- La partenza dai blocchi;
- I lanci;
- La corsa ad ostacoli;
- Le corse veloci.
- Esecuzione del test di agilità (T-TEST)
- Il gioco del tris a squadre
- Tennis
- Pickleball
- Padel
- Calcio a 5
- test motorio di destrezza e coordinazione:
saltelli della funicella
- L'orienteeering

Viareggio, 28/05/2026

Gli studenti

La docente

Prof.ssa Francesca C.Barbaro