Istituto Superiore d'Istruzione “Carlo Piaggia” – Viareggio

DISCIPLINE SPORTIVE

Anno Scolastico 2025/26

Programma classe 2CLS

1° quadrimestre

- Percorsi coordinativi con grandi e piccoli attrezzi
- Staffette di precisione e di velocità a gruppi
- Giochi di squadra:
- Pallavolo;
- Basket;
- Calcio a 5;
- Calcio tennis;
- Dodgeball.
- Il Tennis
- Il Tennis tavolo;
- Attività di tutoraggio tra pari con lezioni strutturate in quattro fasi:
- riscaldamento generale;
- riscaldamento specifico;
- parte centrale della lezione;
- defaticamento-stretching.
- La Corsa campestre (750 metri)
- Le regole dell'arbitraggio nel calcio (AIA)
- Allenamento con metodo TABATA
- Esercizi di forza
- La velocità
- Pattinaggio sul ghiaccio
- Ginnastica acrobatica al “Jumparound”
- Staffette e percorsi misti, a coppie e in gruppo

2° quadrimestre

- Test motorio di destrezza: Agility test
- L'atletica leggera:
- Il salto in alto;
- Il salto in lungo;
- la partenza dai blocchi;
- i 100 metri piani;
- la corsa ad ostacoli;
- il getto del peso;
- la staffetta
- Test motorio: il regime concentrico (Seat test)
- Lezioni per lo sviluppo delle capacità coordinative speciali:
- accoppiamento e combinazione;
- differenziazione;
- orientamento;
- ritmo;
- trasformazione;
- equilibrio.
- Test di rilevazione della velocità e coordinazione:
- Saltelli alla funicella
- Saltelli individuali e a coppie con corda
- Attività in spiaggia:
- Bocce; Beach soccer; Beach volley
- L'orienteering
- La canoa

Viareggio, 28/05/2026

Gli studenti **La docente**

Prof.ssa Francesca C.Barbaro