Istituto Superiore d'Istruzione “Carlo Piaggia” – Viareggio

DISCIPLINE SPORTIVE
Anno Scolastico 2025/26

Programma classe 4ALS
1° quadrimestre

- Test motorio (forza esplosiva arti inferiori): salto in lungo da fermi
- I giochi di gruppo:
- la pallavolo;
- il basket
- walking sul territorio (mare, pineta, passeggiata di Viareggio)
- Calcio
- Test motorio (forza esplosiva arti superiori):
- il lancio della palla medica.
- Corsa campestre in pineta (750 metri)
- Tennis
- Attività di coordinazione oculo manuale con piccoli attrezzi
- Lo Squash
- Percorsi a staffetta
- Pattinaggio sul ghiaccio
- Capacità condizionali (la flessibilità articolare):
- esercizi con elastici
- Allenamento a circuito:
- Il Circuit training

2° quadrimestre

- Lezioni con PERSONAL TRAINER:
- l'approccio in palestra con i clienti;
- allenamento a settori muscolari;
- il carico di lavoro;
- le ripetizioni e le serie;
- utilizzo del materiale.
- Tecnologia ed allenamento:
- rilevazione della rapidità nella reazione a stimoli visivi
- Test motorio di forza esplosiva (salto in lungo da fermo in pedana con atterraggio su sabbia)
- Lezioni di SOFTBALL con torneo conclusivo

Viareggio, 28/05/2026

Gli studenti **La docente**

Prof.ssa Francesca C.Barbaro