

**Istituto Superiore d'Istruzione
"Carlo Piaggia" – Viareggio
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Anno Scolastico 2025/26**

Programma classe 2CLS

1° quadrimestre

- Ripasso terminologia e argomenti legati allo sport
- Ripasso: le capacità condizionali e coordinative
- Ripasso parti scheletriche appendicolari
- Ripasso muscoli e postura
- Caratteristiche e distinzione dei muscoli
- La contrazione muscolare
- Le capacità condizionali
- Il metodo TABATA per l'allenamento della forza (attività di tutoraggio)
- Le capacità condizionali:
 - la resistenza;
 - la velocità.
- I muscoli del braccio
- Il gran pettorale
- I muscoli della mano
- I muscoli dell'arto inferiore

1° quadrimestre

- Le capacità coordinative speciali:
- Accoppiamento e combinazione;
- Differenziazione;

- Orientamento;
- Ritmo;
- Trasformazione;
- Equilibrio.
- Ripasso specialità atletica leggera:
- Le corse e i concorsi:
- regolamento;
- distanze;
- caratteristiche tecniche.
- Ripasso: l'orienteeering
- Il basket: ripasso dei fondamentali
- Il basket: regolamento e caratteristiche

Viareggio, 28/05/26

Gli studenti

La docente

Prof.ssa Francesca C.Barbaro