

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

**SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE
Anno Scolastico 2025/26**

Programma classe 5BFM

1° quadrimestre

- Le capacità condizionali
- Percorsi a cronometro con piccoli attrezzi
- Il "Bagerone" (attività propedeutica alla pratica della Pallavolo)
- test motorio: Salto in lungo da fermi
- escursioni su territorio (walking)
- Alimentazione e benessere
- Corsa campestre in pineta
- Presentazione corso arbitro calcio
- Attività di gioco: pallavolo, basket
- Esercitazioni per arti superiori di destrezza e coordinazione con piccoli attrezzi
- Tennis
- test di forza esplosiva
- Progetto AVIS
- Attività allo Stadio dei pini (teoria e pratica dell'atletica leggera: corsi e concorsi)
- Pattinaggio sul ghiaccio
- Incontri con esperto esterno di Balli caraibici
- Test motorio: lancio della palla medica
- Attività acrobatiche sui trampolini elastici "JUMPAROUND"

2° quadrimestre

- Proseguimento incontri di balli caraibici
- Le capacità condizionali: allenamenti per lo sviluppo della forza, velocità, flessibilità, resistenza
- Atletica leggera: la velocità (60 metri);
- il salto in alto nei diversi stili, con particolare approfondimento della tecnica Fosbury;
- il getto del peso (teoria e pratica)
- T test (agility test)
- Attività motorie in spiaggia:
 - bocce;
 - beach tennis;
 - beach soccer;
 - beach volley.
- Walking sul territorio:
 - pineta;
 - passeggiata;
 - mare.

Gli studenti

La docente
Prof.ssa Francesca C.Barbaro