

Istituto Superiore d'Istruzione “Carlo Piaggia” – Viareggio

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Anno Scolastico 2025/26

Programma classe 5BLAM

1° quadrimestre

- Attività a gruppi in palestra
- Gioco con palloni
- Attività di riscaldamento generale con piccoli attrezzi
- Il “bagerone”
- Torneo pallavolo a classi aperte
- Torneo di tennis tavolo a coppie miste
- Percorso misto coordinativo e di precisione con piccoli attrezzi
- Gioco di capacità coordinative (oculo manuali) "hockey"
- Stretching
- pilates
- Dodgeball
- Tennis
- Storie di atleti famosi olimpici e paralimpici
- Presentazione corso arbitri di calcio AIA
- Corsa campestre in pineta
- Pallavolo
- Walking sul territorio
- Atletica leggera: teoria e pratica
- Le corse
- Esercizi propedeutici per getto del peso
- La Staffetta
- Il lancio del disco
- Pattinaggio sul ghiaccio

2° quadrimestre

- Incontri con esperto esterno di BALLI CARAIBICI
- Prova di agilità e destrezza (T TEST)
- Incontro con esperti esterni di tennis
- Esercizi posturali e di stretching
- Gioco libero a gruppi:
 - pallavolo
 - basket
 - tennis
 - racchettoni
 - calcio a 5
 - calcio tennis
- Mini tornei a classi aperte
- Percorsi a squadre con piccoli attrezzi
- Il gioco del tris a staffetta
- Gioco libero individuale
- Atletica leggera:
 - corsa ad ostacoli;
 - il getto del peso
 - il salto in alto (propedeutica ed esercitazioni specifiche per la tecnica fosbury)
- Esercitazioni a corpo libero per il rafforzamento delle capacità condizionali e coordinative

Gli studenti

La docente
Prof.ssa Francesca C.Barbaro