



*Istituto di Istruzione Superiore “Leonardo da Vinci”
Villafranca in Lunigiana*

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

LICEO SCIENTIFICO E DELLE SCIENZE APPLICATE

A.S. 2022/2023

CLASSE 1^AS – 1^ASA

DOCENTE: CHIARA FERDANI

A) PARTE TEORICA

- Introduzione all'anatomia. Piani e assi anatomici.
- I movimenti principali: abduzione, adduzione, flessione, estensione, intra ed extra rotazione.
- L'apparato scheletrico: anatomia e fisiologia delle ossa. Classificazione e funzione delle ossa. Le articolazioni. Tendini e legamenti.

B) PARTE PRATICA

1) PREPARAZIONE FISICA DI BASE

- Esercitazioni di miglioramento delle capacità condizionali e coordinative e lavori indirizzati al potenziamento muscolare dei principali settori: arti superiori ed inferiori, addominale, dorsale attraverso circuiti creati ad hoc (circuiti HIIT, circuiti di destrezza).
- Test funzionali: test navetta, test della funicella, salto in lungo da fermo, test addominali, test sulla coordinazione, test elevazione
- Esercizi di stretching e di mobilità articolare.
- Esercitazioni di tenuta del corpo, di controllo segmentario e esercizi posturali a carico naturale, a coppie, con grandi e piccoli attrezzi.
- Esercizi di equilibrio statico e dinamico.
- I fondamentali della pallavolo (bagher, palleggio, schiacciata, battuta)

2) SPORT DI SQUADRA

- Giochi di movimento popolari (Palla prigioniera, Mastermind, Calcio da seduti, Spazzola, Mastino, Roverino...).
- Pallavolo e basket

Con la presente i sottoscritti alunni rappresentanti di classe, assicurano e confermano la propria approvazione totale di quanto contenuto in tutte le parti del Programma, che i sottoscritti hanno letto, contribuito a modificare ed integrare.

Villafranca in Lunigiana, 6/6/2023