



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

**PROGRAMMA SVOLTO DI: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**LICEO SCIENTIFICO**

**A.S. 2022/2023**

**CLASSE: 3**

**SEZ.: BSA**

**DOCENTE: GEMINIANO BERTOCCHI**

**A) 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 (circuiti, test funzionali, circuiti HIIT, psicocinetica)
- 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 (funicelle, bastoni, cerchi)

**B) SPORT DI SQUADRA**

- Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra dei grandi giochi: pallavolo, pallacanestro, baseball, hockey, pallamano e calcio a 5.
- Conoscenza delle regole di gioco e delle posizioni in campo, tattica di gioco, schemi e partite.
- Giochi di movimento popolari e sportivi (Roverino, Calcio Pontremolese, Dodgeball, Tchoukball et alii)

**C) SPORT INDIVIDUALI**

- Atletica leggera: getto del peso

Villafranca in Lunigiana, 10/06/2023

Il docente

---