



*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. 2023/2024**

**CLASSE: 3**

**SEZ.: CSA**

**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 (test funzionali, psicocinetica, circuiti HIIT)
- 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, slackline, Rola Bola, Go-back, elementi base di ginnastica artistica, Acrogym)

**2) SPORT DI SQUADRA**

- Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra dei grandi giochi: pallavolo, pallacanestro, baseball, Unihockey 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 (Ultimate Frisbee, Roverino, Calcio Pontremolese, Dodgeball, Offball, Unihockey Tchouckball, Flag Football et alii)

**3) SPORT INDIVIDUALI**

- Esercitazioni sui fondamentali degli sport e delle attività a carattere individuale: getto del peso., giocoleria (Palline, foulard, cigar box).

**B) PARTE TEORICA**

- Visione del film “Le nuotatrici”

Villafranca in Lunigiana, 10/06/2024

Il docente  
Geminiano Bertocchi