



Istituto di Istruzione Superiore "Leonardo da Vinci"
Villafranca in Lunigiana

PROGRAMMA SVOLTO DI: Scienze motorie e sportive

LICEO : Leonardo da Vinci Villafranca in Lunigiana

A.S. 2024/25

CLASSE: 1

SEZ. ASA

DOCENTE: prof. Lorenzo Giovanni Bernieri

Sport, regolamento e pratica:

-pallavolo, calcio, badminton, tchoukball, ping pong, unihockey, pallacanestro 3vs3

Giochi sportivi, regolamento e pratica:

-ultimate frisbee, freccette, bandiera genovese, roverino, offball

Piani del movimento umano (sagittale, frontale, trasversale):

didattica degli stessi e principali movimenti su di essi (flessione, estensione, piegamento, adduzione, abduzione)

Didattica e pratica dei seguenti esercizi a corpo libero:

Piegamenti sulle braccia, squat, affondi, crunch, crunch inverso, plank, burpees, jumping jack, shoulders tap, flutter kicks.

Didattica e pratica dei principali esercizi di stretching e scarico della colonna

Creazione ed esecuzione di circuiti di allenamento a corpo libero con definizione di serie, ripetizioni, riscaldamento e defaticamento.

Didattica dei principali muscoli scheletrici del tronco, degli arti superiori e degli arti inferiori.

Villafranca L./Pontremoli/Aulla, 7 giugno 2025

Il docente

Lorenzo Giovanni Bernieri

