



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

**PROGRAMMA SVOLTO DI: Scienze motorie e sportive**

**LICEO : Malaspina Pontremoli**

**A.S. 2024/25**

**CLASSE: 1**

**SEZ. ASU**

**DOCENTE: prof. Lorenzo Giovanni Bernieri**

**Sport, regolamento e pratica:**

-pallavolo, calcio, badminton, unihockey, pallacanestro 3vs3, pallamano

**Giochi sportivi, regolamento e pratica:**

-ultimate frisbee, bandiera genovese, roverino, offball, dodgeball, hit ball

**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

