



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

**PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**LICEO CLASSICO**

**A.S. 2024/2025**

**CLASSE 2<sup>A</sup> C**

**DOCENTE: ANTONELLA MARCHI**

**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, Baseball, Offball).
- 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.

Aulla, 9/6/2025

**La docente:**

**I rappresentanti di classe:**