



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

PROGRAMMA SVOLTO DI: __Scienze Motorie__

LICEO : __Malaspina__

A.S. 2024/25

CLASSE: __II__

SEZ. __AL__

DOCENTE: prof./ssa __Annalisa Arrighi__

Pratica

- I diversi metodi dell'attività fisica, il riscaldamento, il gainage la core stability.
- La teoria in palestra dell'allenamento.
- Lo stretching.
- Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento.
- I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati (pallavolo, pallamano, badminton, pallacanestro).
- Terminologia e regole principali degli sport praticati.
- I gesti arbitrali dello sport praticati.
- Principi tattici degli sport praticati.
- Forme organizzative di tornei e competizioni.
- Espressione corporea come veicolo per un differente uso del corpo: esercizi di teatro.

Teoria

- **L'apparato locomotore: le ossa, i muscoli, i tendini.**
- **l'apparato articolare: cerniere di collegamento**
- **attività fisica e apparato articolare**
- . **le componenti funzionali dell'apparato locomotore**
- **l'apparato cardio circolatorio**
- **traumi, alterazioni e patologie dell'apparato cardio circolatorio**

Villafranca L./Pontremoli/Aulla, ____giugno 2025

Villafranca L./Pontremoli/Aulla, ____giugno 2025

Il docente

