



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

**PROGRAMMA SVOLTO DI: Scienze Motorie e Sportive**

**LICEO : Scientifico**

**A.S. 2024/25**

**CLASSE: 3**

**SEZ. ASA+AS**

**DOCENTE: prof. Bisciotti Alessandro**

**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)
- 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 (giocoleria -foulard, palline, kendama, balancier-, cerchi, elementi base di ginnastica artistica)

**2) SPORT DI SQUADRA**

- Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra dei grandi giochi: pallavolo, pallacanestro, Flag football 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, Tchouckball, et alii)

**3) SPORT INDIVIDUALI**

- Tennis tavolo
- Freccette

**B) PARTE TEORICA**

- Apparato muscolo scheletrico

Villafranca L./Pontremoli/Aulla, \_\_\_\_giugno 2025

Il docente

---