



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

PROGRAMMA SVOLTO DI: __Scienze Motorie__

LICEO : __Malaspina__

A.S. 2024/25

CLASSE: __IV

SEZ. __AA__

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 in classe.

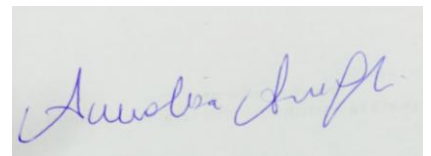
Teoria

- Alimentazione e sport.
- DCA disturbi comportamento alimentare.
- Le leve
- ATP, ADP.
- Contrazione aerobica, anaerobica lattacida e alattacida. I diversi sport.
- BMI

- **I rischi della sedentarietà.**
- **Il movimento come prevenzione per la salute.**
- **Le attività in ambiente naturale e le loro caratteristiche.**
- **Le norme di sicurezza nei vari ambienti e condizioni.**
- **Le caratteristiche delle attrezzature necessarie per praticare l'attività sportiva.**
- **Sport e salute, società, politica, informazione, disabilità.**

Villafranca L./Pontremoli/Aulla, ____giugno 2025

Il docente

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Anna Maria Inglese", is written on a light-colored rectangular background.