



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

PROGRAMMA SVOLTO DI: Scienze Motorie e Sportive

LICEO : Scientifico

A.S. 2024/25

CLASSE: 4

SEZ. BSA

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
