



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

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

LICEO LINGUISTICO

A.S. 2024/25

CLASSE: V

SEZ. A

DOCENTE: prof.ssa SCHIEVANO ANNA

PREMESSA

La classe ha condiviso la palestra per un'ora alla settimana con una classe prima dell'istituto, limitando in parte le attività.

PARTE PRATICA

- Test d'ingresso: salto in alto da fermi; salto in lungo da fermi; getto della palla medica; mobilità del busto; salto della funicella
- Giochi tradizionali: palla prigioniera; uno contro tutti; 10 passaggi; bandiera genovese; palla macello
- Balli di gruppo e ideazione coreografia
- Hip Hop
- Pallavolo
- Palla Tamburello
- Hitball
- Badminton
- Dodgeball
- Pallamano

Partecipazione a:

TORNEO D'ISTITUTO DI PALLAVOLO

TROFEO ALTA LUNIGIANA: alcuni studenti della classe hanno preso parte ai tornei sia di pallavolo che di calcio a 7, in rappresentanza dell'istituto.

PARTE TEORICA

- Progetto Asso: corso BLSA
- Regolamenti e tecniche dei vari sport praticati, svolti in concomitanza alle attività pratiche in palestra.

Con la presente gli studenti dichiarano di avere preso visione di quanto contenuto in tutte le parti del programma, che essi stessi hanno letto, contribuito a modificare ed integrare.

Pontremoli, 04 giugno 2025

La docente

Anna Schievano