



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

PROGRAMMA SVOLTO DI: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

LICEO SCIENTIFICO - SCIENZE APPLICATE

A.S. 2024/2025

CLASSE: 5

SEZ.: ASA

DOCENTE: GEMINIANO BERTOCCHI

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-, vortex)

2) SPORT DI SQUADRA

- Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra dei grandi giochi: pallavolo, pallacanestro, pallamano 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, Offball, Dodgeball, Tchouckball, et alii)

3) SPORT INDIVIDUALI

- Tennis tavolo
- Freccette

B) PARTE TEORICA

- Scacchi
- BLS-D

Villafranca in Lunigiana, 10/06/2025

Il docente
Geminiano Bertocchi