



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

**PROGRAMMA SVOLTO DI: \_\_Scienze Motorie\_\_**

**LICEO : \_\_Malaspina\_\_**

**A.S. 2024/25**

**CLASSE: \_\_V\_\_**

**SEZ. \_\_ASU\_\_**

**DOCENTE: prof./ssa \_\_Annalisa Arrighi\_\_**

**Pratica**

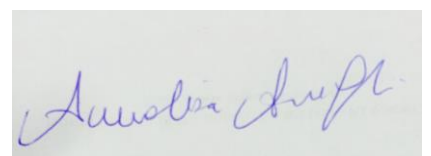
- I diversi metodi dell'attività fisica, il riscaldamento, il gainage la core stability.
- La teoria in palestra dell'allenamento.
- Lo stretching.
- Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento.
- I fondamentali individuali e di squadra degli sport praticati ( pallavolo, pallamano, badminton, 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.

## **Teoria**

- **il sistema nervoso**
- **la funzione del sistema nervoso in sintesi**
- **SNC, SNP, SNA**
- **il sistema nervoso e il movimento**
- **l'acetilcolina e le sinapsi**
- **il sistema endocrino**
- **gli ormoni e l'allenamento**
- **le dipendenze (uso, abuso e dipendenza)**
- **le droghe e i loro effetti**
- **le dipendenze comportamentali**
- **il doping**
- **le sostanze proibite**
- **le sostanze non soggette a restrizione**
- **il primo soccorso**
- **come trattare i traumi più comuni**
- **le emergenze/urgenze. La prevenzione**

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

Il docente

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