



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

**PROGRAMMA SVOLTO DI: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**LICEO SCIENTIFICO**

**A.S. 2024/2025**

**CLASSE: 5**

**SEZ.: BS**

**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-, cerchi, elementi base di ginnastica artistica, rola bola, slackline, appoggi Baumann)

**2) SPORT DI SQUADRA**

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

**3) SPORT INDIVIDUALI**

- Boxe
- Tennis tavolo
- Freccette
- Goback

**B) PARTE TEORICA**

- Scacchi
- BLS-D

Villafranca in Lunigiana, 10/06/2025

Il docente  
Geminiano Bertocchi