



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

PROGRAMMA SVOLTO DI: Scienze motorie e sportive

LICEO SCIENTIFICO E DELLE SCIENZE APPLICATE

A.S. 2025/26

CLASSE: 5[^]

SEZ. ASA

DOCENTE: prof. Geminiano Bertocchi

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, circuiti HIIT, Acrogym)
- Esercitazioni di tenuta del corpo, di controllo segmentario e esercizi posturali a carico naturale, a coppie, con grandi e piccoli attrezzi (bastoni, funi e funicelle, cinesini, attività di equilibrio: rola bola, slackline, appoggi Baumann, trampoli, Pedalo)
-

2) SPORT DI SQUADRA

- Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra dei grandi giochi: pallavolo con le sue varianti, pallacanestro 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 (Roverino, Calcio Pontremolese, Madball, Dodgebee, giochi di invenzione del docente – Ultimate Gol, Tridgeball, Quidditch, Vortex Gol–et alii)

3) SPORT INDIVIDUALI

- Karate
- Sbandieramento

4) PARTE TEORICA

- BLS-D

Villafranca L, 10 giugno 2026

Il docente