



***Istituto di Istruzione Superiore "Leonardo da Vinci"***  
***Villafranca in Lunigiana***

**PROGRAMMA SVOLTO DI: Scienze Motorie e Sportive**

**LICEO : Linguistico Malaspina Pontremoli**

**A.S. 2025/26**

**CLASSE: V**

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

**DOCENTE: prof./ssa Annalisa Arrighi**

**Programma svolto – Scienze Motorie e Sportive**

**Classe V ASU – A.S. 2025/2026**

**Parte pratica**

Esercitazioni per il consolidamento e il perfezionamento degli schemi motori di base e complessi.

Attività di mobilizzazione articolare, stretching e miglioramento della flessibilità.

Esercizi di core stability e potenziamento muscolare a carico naturale.

Circuiti motori e attività finalizzate allo sviluppo delle capacità coordinative e condizionali.

Test motori e funzionali per la valutazione della forza resistente, della mobilità articolare e della resistenza generale.

Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra, situazioni di gioco e regolamento.

Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro, collaborazione tattica e gioco di squadra.

Pallamano: fondamentali tecnici, situazioni di attacco e difesa e regolamento di base.

Badminton: servizio, colpi fondamentali, spostamenti e gestione dello spazio di gioco.

Palla tamburello: fondamentali tecnici, esercitazioni individuali e di squadra, elementi regolamentari.

Attività finalizzate allo sviluppo della collaborazione, del fair play, del rispetto delle regole e dell'inclusione

Giochi sportivi e pre-sportivi finalizzati alla collaborazione e alla gestione dello spazio.

Educazione al fair play, rispetto delle regole, collaborazione e inclusione nel gioco di gruppo.

Attività relative alla sicurezza in palestra e corretti comportamenti durante la pratica sportiva.

## **Parte teorica**

I contenuti teorici sono stati affrontati con particolare attenzione al rapporto tra attività fisica, salute, prevenzione e stili di vita, favorendo lo sviluppo di una consapevolezza critica nei confronti del benessere psicofisico individuale e collettivo.

### **Le capacità motorie**

Le capacità condizionali: forza, resistenza, velocità e mobilità articolare.

Le capacità coordinative: equilibrio, orientamento spazio-temporale, ritmo, differenziazione, reazione e coordinazione motoria.

Relazione tra capacità motorie, prestazione sportiva e salute.

Adattamenti dell'organismo all'esercizio fisico.

### **Primo soccorso e sicurezza**

Principi fondamentali del primo soccorso.

La catena della sopravvivenza.

Comportamenti corretti in caso di emergenza.

Prevenzione degli infortuni in ambito sportivo e nella vita quotidiana.

### **Doping e tutela della salute**

Definizione di doping e principali sostanze dopanti.

Effetti fisiologici e psicologici delle sostanze dopanti.

Aspetti etici e normativi dello sport e fair play.

### **Malattie sessualmente trasmissibili**

Principali malattie sessualmente trasmissibili.

Modalità di trasmissione, fattori di rischio e strategie di prevenzione.

### **Prevenzione delle dipendenze**

Dipendenza da fumo, alcol e sostanze stupefacenti.

Effetti delle sostanze sull'organismo e sulla prestazione fisica.

Promozione di stili di vita sani e responsabili

### **Competenze trasversali sviluppate**

Consapevolezza del rapporto tra attività fisica, salute e qualità della vita.

Capacità di adottare comportamenti responsabili orientati alla prevenzione.

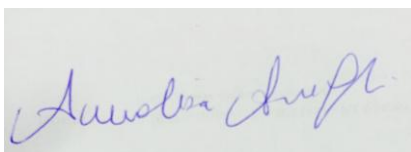
Collaborazione e rispetto delle regole nei contesti sportivi e sociali.

Utilizzo corretto del linguaggio specifico della disciplina.

Sviluppo dell'autonomia, del senso di responsabilità e della capacità di lavorare in gruppo.

Pontremoli, 10 giugno 2026

La docente



---