



***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. CSA

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

2) SPORT DI SQUADRA

- Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra dei grandi giochi: pallavolo, 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, Cicoball, Madball, Dodgebee, giochi di invenzione del docente – Calcio a volo, Tridgeball, Quidditch, Tennis Bugiardo—et alii)

3) SPORT INDIVIDUALI

- Tennis Tavolo
- Freccette

4) PARTE TEORICA

- BLS-D
- Alimentazione (macronutrienti, Equazione Harris-Benedict, BMI)

Villafranca L, 10 giugno 2026

Il docente

Jeanine Z. Scott