



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

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

LICEO CLASSICO

A.S. 2025/2026

CLASSE 3^A C

DOCENTE: FRANCESCA NAVA

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 attraverso circuiti creati ad hoc (circuiti HIIT, circuiti di destrezza).
- Test funzionali: test navetta, test della funicella, salto in lungo da fermo, test addominali, test sulla coordinazione, lancio della palla medica
- Esercizi di stretching e di mobilità articolare
- Yoga
- Esercizi di pre-acrobatica: figure a 2/3/4/5 elementi
- Esercitazioni di tenuta del corpo, di controllo segmentario e esercizi posturali a carico naturale, a coppie, con piccoli attrezzi
- Esercizi di precisione: torneo di freccette
- Esercizi di equilibrio statico e dinamico (pedalo, rola bola, trampoli, appoggi Baumann)
- I fondamentali della pallavolo (bagher, palleggio, schiacciata, battuta)
- I fondamentali del basket (palleggio, passaggio, tiro, movimenti difensivi, il rimbalzo)

B) SPORT DI SQUADRA

- Giochi di movimento popolari (Palla prigioniera, Mastermind, Roverino, Cicoball, Quidditch, Dodgeball, Blind Volley, Madball,, Hockey, Badminton)
- Pallavolo, basket, calcio

Aulla, 6/6/2026

La docente

Prof.ssa Francesca Nava