



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

PROGRAMMA SVOLTO DI: Scienze Motorie e sportive

LICEO: Linguistico

A.S. 2025/26

CLASSE: 4 L

SEZ. A

DOCENTE: Bestazzoni Federico

PRATICA:

Esercizi corpo libero e concetto di Mobilità articolare e globale
In particolare, Squat, affondi, core stabiliti, Burpees, piegamenti.

La corsa, tecnica e concetto di cadenza e intensità.

I fondamentali degli sport praticati, pallavolo, basket, palla tamburello
calcio.

Arbitraggio sport praticato.

Principi tattici e tecnica sport praticati.

I riflessi e la velocità, esercitazioni con un compagno e di gruppo.

Le capacità condizionali e coordinative generali e specifiche e il concetto
di errore formativo.

Allenamento con il cardiofrequenzimetro e scala di Borg.

La forza, test e prove

Partecipazione e organizzazione della propria squadra al torneo di
pallavolo.

Esercitazioni di gruppo su fair play.

Giochi palla avvelenata, tutti contro tutti.

TEORIA:

Apparato scheletrico, definizione, struttura, cartilagine, tipi di ossa, parte assiale e appendicolare.

Apparato muscolare e forza il concetto di sarcomero, tipi di contrazione e sviluppo e diversi tipi di forza.

Alimentazione e sport, concetti di base e caratteristiche, richieste energetiche e metaboliche dei diversi sport.

Attività fisica e apparato scheletrico, cardiocircolatorio, respiratorio, digerente, muscolare e sistema endocrino, come creare un allenamento completo, nel concetto della prevenzione.

Tesina primo quadrimestre: sport e descrizione se presenti collegamenti con altre materie.

Tesina secondo quadrimestre: sport storia ed evoluzione, le regole e il fair play, quali sono le capacità coordinative, sviluppare un allenamento tecnico e uno fisico sviluppando la forza e quale tipo.

Il docente: Bestazzoni Federico

Pontremoli 6 giugno 2026