



***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: I

SEZ. ____AL_____

DOCENTE: prof./ssa Annalisa Arrighi

Programma svolto – Scienze Motorie e Sportive

Classe 1AL – A.S. 2025/2026

Parte pratica

Esercizi di coordinazione motoria generale e sviluppo degli schemi motori di base.

Attività per il miglioramento delle capacità condizionali e coordinative: forza resistente, resistenza, agilità, rapidità ed equilibrio.

Circuiti motori, percorsi ed esercitazioni funzionali individuali e di gruppo.

Test motori e funzionali.

Attività sportive individuali e di squadra.

Fondamentali tecnici e regolamenti base di:

pallavolo,

pallacanestro,

badminton,

palla prigioniera.

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

Introduzione alle Scienze Motorie.

Elementi di anatomia umana e istologia.

La cellula e i tessuti del corpo umano.

Apparato locomotore:

ossa,

articolazioni,

muscoli.

Relazione tra attività sportiva, salute e principali patologie dell'apparato locomotore.

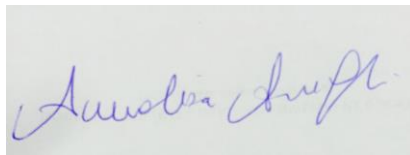
La postura e l'importanza dell'educazione posturale.

Paramorfismi e dismorfismi.

Principi base di salute, benessere, igiene e corretti stili di vita legati all'attività motori

Pontremoli, 10 giugno 2026

Il docente

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Anna Maria Inglese", is centered within a rectangular box. The signature is written in a cursive, flowing style.