



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

PROGRAMMA SVOLTO DI SCIENZE MOTORIE

LICEO SCIENZE APPLICATE

A.S. 2025/26

CLASSE: 1°

SEZ. ASA

DOCENTE: prof. FRANCESCO GATTI

- **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, esercizi a corpo libero)

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

- **SPORT DI SQUADRA**

Esercitazioni sui fondamentali individuali e di squadra dei grandi giochi e sport: calcio, pallavolo, pallacanestro.

Conoscenza delle regole di gioco e delle posizioni in campo, tattica di gioco, schemi e partite.

Giochi di movimento popolari e sportivi (Roverino, Dodgeball) e giochi di invenzione del docente.

- **SPORT/ATTIVITA' INDIVIDUALI**

Sbandieramento

Badminton

Villafranca L./Pontremoli/Aulla, ____giugno 2026

Il docente
