



*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. 2025/2026

CLASSE 3^A SA

DOCENTE: FRANCESCA NAVA

1) PREPARAZIONE FISICA DI BASE

- Esercitazioni di potenziamento organico generale (miglioramento della funzione cardiocircolatoria).
- Esercitazioni individuali di potenziamento muscolare a carico naturale e coordinazione dinamica generale con piccoli attrezzi e percorsi motori
- Test funzionali: salto in lungo da fermo, test addominali, test sulla coordinazione, test di velocità con cambio di direzione, lancio della palla medica
- Esercizi di pre-acrobatica
- Esercizi di stretching e di mobilità articolare.
- Yoga
- I fondamentali della pallavolo: bagher, palleggio, battuta e schiacciata.
- Esercizi di equilibrio statico e dinamico (pedalo, trampoli, appoggi Baumann, rola bola)

2) SPORT DI SQUADRA

- Pallavolo e calcio grazie all'attuazione dei tornei di istituto di calcio maschile, calcio femminile e pallavolo mista. Basket.
- Giochi di movimento popolari: Mastermind, Roverino, Cicoball, Quidditch, Dodgeball, Blind Volley, Madball,, Hockey, Badminton, Baseball, Tchoukball, Tridgeball, Tennis tavolo, Calcio da seduti, Ultimate frisbee, Spazzola, Ruba bandiera, Cavalli e cammelli, Offball.

Villafranca in Lunigiana, 5/06/2026

La docente

Francesca Nava