



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

PROGRAMMA SVOLTO DI: Scienze Motorie

LICEO: SCIENZE UMANE

A.S. 2025/26

CLASSE: 3

SEZ. B

DOCENTE: Bestazzoni Federico

PRATICA:

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

La corsa, tecnica e concetto di cadenza e intensità.

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

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.

La forza degli arti e del tronco 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.

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

Tesina secondo quadrimestre: le imprese femminili nello sport

Il docente: Bestazzoni Federico

Pontremoli 6 giugno 2026