



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

PROGRAMMA SVOLTO DI: Scienze Motorie e sportive

LICEO: SCIENZE UMANE

A.S. 2025/26

CLASSE: 1 ASU

SEZ. A

DOCENTE: Bestazzoni Federico

PRATICA:

Il riscaldamento: definizione e come programmarlo

Schemi motori di base esercizi corpo libero e concetto di Mobilità articolare e globale, lo stretching.

In particolare, Squat, affondi, core stabiliti, piegamenti.

La forza, test e prove

La corsa, tecnica e intensità.

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

Tecnica di base sport praticati.

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

Esercitazioni comunicazione verbale e non verbale, con giochi specifici.

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

Partecipazione e organizzazione della propria squadra al torneo di pallavolo.

Esercitazioni di gruppo su fair play.

Giochi palla avvelenata, tutti contro tutti, bandiera genovese.

TEORIA:

Le capacità motorie: la coordinazione definizione e sviluppo concetto di errore formativo.

Le capacità motorie: l'equilibrio definizione e sviluppo

Apparato scheletrico, introduzione

Apparato muscolare e forza introduzione

Il fair play definizione e spiegazione delle regole fondamentali.

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

Il docente: Bestazzoni Federico

Pontremoli 6 giugno 2026