

Liceo "G. Mazzini" Linguistico - Scienze umane - Economico sociale

Sede centrale: Viale Aldo Ferrari, 37 - 19122 La Spezia Tel. 0187 743000 Fax 0187 743208

Succursale: Via A. La Marmora, 32- 19122 La Spezia Tel. 345 6805457

C.F. 80011230119 P. Iva 01195940117 Web: www.liceomazzini.edu.it

Peo: sppm01000d@istruzione.it Pec: sppm01000d@pec.istruzione.it

**PROGRAMMA FINALE
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

INDIRIZZO: **LICEO LINGUISTICO**

CLASSE: 5F Anno Scolastico 2022/23

DOCENTE: Pascale Emanuela

COMPETENZE MOTORIE:

- Coordinazione schemi motori, equilibrio, orientamento
- Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie
- Lo sport – le regole – fair play
- Salute – benessere - sicurezza – prevenzione
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico

LA RILEVAZIONE DEI LIVELLI INIZIALI È AVVENUTA ATTRAVERSO I SEGUENTI TEST E ANALISI DELLE SITUAZIONI MOTORIE:

- Test di forza e forza esplosiva
- Test di destrezza, di velocità e coordinazione

POTENZIAMENTO GENERALE

Apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico.

POTENZIAMENTO SPECIFICO

A carico naturale e non, per lo sviluppo della forza, velocità, resistenza, mobilità articolare
Esercizi a corpo libero; es. eseguiti in variata ampiezza e in situazioni spazio temporali varie; es. di destrezza, di agilità e coordinazione; ai grandi e piccoli attrezzi codificati e non

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

PALLAVOLO – PALLACANESTRO – CALCIO A 5 :

es. sulle tecniche dei fondamentali individuali e sulle tattiche di squadra, elementari schemi di gioco.

TEORIA

- Il sistema muscolo-scheletrico
- Le articolazioni

L'insegnante
Emanuela Pascale

I rappresentanti di classe

-
-

La Spezia, 31/05/2023