



*Ministero dell'istruzione e del merito*



**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](http://www.liceomazzini.edu.it)

Peo: [sppm01000d@istruzione.it](mailto:sppm01000d@istruzione.it) Pec: [sppm01000d@pec.istruzione.it](mailto:sppm01000d@pec.istruzione.it)

## PROGRAMMA FINALE

A. S. 2022/2023 - SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

SCIENZE UMANE - CLASSE V C

DOCENTE ROBERTO PASCOTTO

### COMPETENZE MOTORIE:

- Coordinazione schemi motori, equilibrio, orientamento.
- Percezione di sé, sviluppo delle capacità motorie.
- Lo sport, le regole, il fair play.
- Salute, benessere, sicurezza, prevenzione.

### POTENZIAMENTO GENERALE

- Apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio, neurologico.

### POTENZIAMENTO SPECIFICO

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

### ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

- Pallavolo, pallacanestro, pallatamburello, dodgeball, tennis tavolo, salto in alto.
- Esercizi sulle tecniche dei fondamentali individuali e sulle tattiche di squadra
- Elementari schemi di gioco

### VALUTAZIONE MOTORIA:

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

### PARTE TEORICA

- La struttura e le funzioni del corpo
- Lo scheletro, le ossa e le articolazioni
- La colonna vertebrale
- I muscoli del corpo, la struttura del muscolo e le caratteristiche della contrazione
- I paramorfismi
- Salute e benessere delle ossa