



*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)

**CLASSE: 1H Liceo Linguistico**

**DOCENTE : Pascale Emanuela**

**Libro di testo: non adottato**

**A.S. 2023/24**

**MATERIA : Scienze Motorie e Sportive**

**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 Cooper
- Test di forza, forza esplosiva ,elasticità 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

**ATLETICA LEGGERA** Es. propedeutici e tecnica di corsa , salti e lanci - Es. sulle tecniche elementari della corsa ad ostacoli e del getto del peso.

**ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA**

PALLAVOLO – PALLACANESTRO esercizi. sulle tecniche dei fondamentali individuali.

**TEORIA**

- Apparato scheletrico
- Gli sport invernali : lo sci alpino, lo sci di fondo e lo snowboard
- Il primo soccorso e i traumi da sport
- Visione del film "Zona d'ombra"

L'insegnante  
Emanuela Pascale

La Spezia, 31 maggio 2024