



*Ministero dell'istruzione e del merito*

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

Sede centrale: Viale Aldo Ferrari, 37 - 19122 La Spezia Tel. 0187743000 Fax 0187743208

Succursale: Via A. La Marmora, 32 - 19122 La Spezia Tel. 3456805457

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: 3<sup>A</sup> LSU**

**A.S. 2023/24**

**DOCENTE: Marina Micheletto**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**Libro di testo: non adottato**

**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, forza esplosiva, coordinazione e agilità.

**POTENZIAMENTO GENERALE**

Apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico.

**POTENZIAMENTO SPECIFICO**

A carico naturale, per lo sviluppo della forza, velocità, 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.

**ATTIVITÀ SPORTIVE DI SQUADRA**

PALLAVOLO esercizi sulle tecniche dei fondamentali individuali, attività in piccoli gruppi e partita.

TENNISTAVOLO, BUDMINTON, NUOTO.

**ALTRE ATTIVITÀ**

Camminate all'aria aperta.

L'insegnante  
Marina Micheletto

La Spezia, 31 maggio 2024