



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

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

PROGRAMMA FINALE

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

INDIRIZZO: Economico Sociale

CLASSE: 3N

Anno Scolastico 2023/2024

DOCENTE: Lanata Francesca

COMPETENZE MOTORIE:

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

LA RILEVAZIONE DEI LIVELLI INIZIALI È AVVENUTA ATTRAVERSO L'OSSERVAZIONE DEGLI ALUNNI DURANTE LE ATTIVITA' PROPOSTE E TEST MOTORI

POTENZIAMENTO GENERALE

- Apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio.

POTENZIAMENTO SPECIFICO

- Sviluppo della forza, della velocità, della resistenza e della mobilità articolare a carico naturale e non.
- Esercizi a corpo libero: esercizi eseguiti in ampiezza e in situazioni spazio-temporali varie.
- Esercizi di destrezza, di agilità e coordinazione ai grandi e piccoli attrezzi codificati e non.

ATTIVITA' SPORTIVE

- Danzability
- Pallavolo
- Calcio
- Pallacanestro
- Acrosport
- Dodgeball

La Spezia 31/05/2024

L'Insegnante
Francesca Lanata