



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

CLASSE: 3^AB LES

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.

CALCIO, TENNIS A VOLO, BUDMINTON, NUOTO.

ALTRE ATTIVITÀ

Camminate all'aria aperta.

L'insegnante
Marina Micheletto

La Spezia, 31 maggio 2024