

**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**

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

INDIRIZZO: Scienze Umane

CLASSE: 3A

Anno Scolastico 2023/2024

DOCENTE: Manea Paula Nicoleta

**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, 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; esercizi eseguiti in varia ampiezza e in situazioni spazio temporali varie; es. di destrezza, di agilità e coordinazione; ai grandi e piccoli attrezzi codificati e non

**NUOTO**

Esercizi e fondamentali vari stili di nuoto.

**ATLETICA LEGGERA**

Esercizi propedeutici e tecnica di corsa , salti e lanci .

**SPORT DI RACCHETTA**

Badminton - Tennis tavolo

**ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA**

PALLAVOLO – PALLACANESTRO - PALLAMANO- CALCETTO

Esercizi sulle tecniche dei fondamentali individuali .