

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

Anno Scolastico: 2023/2024

Indirizzo: Scienze Umane

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: **5G**

Docente: Forma Cristina

COMPETENZE MOTORIE:

- Coordinazione, schemi motori, equilibrio, orientamento.
- Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie ed espressive, abilità.
- Attività sportive di squadra - le regole - il fair play.
- Salute e benessere, sicurezza e prevenzione.
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

POTENZIAMENTO GENERALE

- Apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio.

POTENZIAMENTO SPECIFICO

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

TENNIS TAVOLO E BADMINTON

PALLAVOLO E PALLACANESTRO

EDUCAZIONE CIVICA

- Il benessere psico-fisico: la sedentarietà e i danni a lungo termine.
- Gli atteggiamenti scorretti (paramorfismi e dismorfismi).
- Conoscenza dei principi generali di una corretta alimentazione.
- Condizione della donna nello sport, sport e razzismo, sport nei totalitarismi.

31/05/2024

Docente

I rappresentanti di classe

Cristina Forma

Melissa Cavallo Rastorguyeva

Andrea Pallano