

**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)

**Anno Scolastico 2024/25**

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE:: 1F -LL

DOCENTE: Pascale Emanuela

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 Cooper

-Test di forza e test di 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; 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.

**ATLETICA LEGGERA**

Esercizi propedeutici e tecnica elementare della corsa e del salto in lungo.

Tecnica della corsa ad ostacoli, dei lanci e del salto in alto.

**ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA**

PALLAVOLO - FIREBALL

esercizi. sulle tecniche dei fondamentali individuali.

**TEORIA**

Apparato scheletrico

Il primo soccorso e i traumi da sport

L'insegnante  
Emanuela Pascale

La Spezia 31/05/2025