



*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](http://www.liceomazzini.edu.it) [Peo:sppm01000d@istruzione.it](mailto:Peo:sppm01000d@istruzione.it) [Pec:sppm01000d@pec.istruzione.it](mailto:sppm01000d@pec.istruzione.it)

**A.S. 2024/25**

**MATERIA:** Scienze Motorie e Sportive

**CLASSE :** 3D

**DOCENTE:** Simoncini Giulia

**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

**LA RILEVAZIONE DEI LIVELLI INIZIALI È AVVENUTA ATTRAVERSO I SEGUENTI TEST E ANALISI DELLE SITUAZIONI MOTORIE:**

-Test di forza, forza esplosiva, velocità e coordinazione.

**POTENZIAMENTO GENERALE**

Sistema scheletrico, malattie sessualmente trasmissibili

**POTENZIAMENTO SPECIFICO**

A carico naturale, per lo sviluppo della forza, velocità, mobilità articolare

Esercizi a corpo libero; es. eseguiti in situazioni spazio temporali varie;

es. di destrezza, di agilità e coordinazione; ai grandi e piccoli attrezzi codificati e non.

**ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA E INDIVIDUALI**

Acrosport

Ginnastica ritmica, Ginnastica artistica

Tchouckball

Ginnastica posturale, fitness musicale,

Pallavolo esercizi sulle tecniche dei fondamentali individuali, attività in piccoli gruppi e partita;

Calcio esercizi su fondamentali e attività in piccoli gruppi

**TEORIA**

Gli schemi motori di base

Le capacità motorie

Apparato locomotore, dismorfismi e paramorfismi

Malattie sessualmente trasmissibili

La Spezia, 31 maggio 2025