



Ministero dell'istruzione e del merito

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.liceomazzinilaspezia.edu.it

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

AS.2024/25

MATERIA: EDUCAZIONE MOTORIA

CLASSE: 3B

DOCENTE: ALESSANDRA REZZANO

LIBRO DI TESTO: NON IN ADOZIONE

COPETENZE 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 E' AVVENUTA ATTRAVERSO I SEGUENTI TEST E ANALISI DELLE SITUAZIONI MOTORIE:

- Test di forza esplosiva, test di forza e destrezza

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

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA: PALLAVOLO – PALLACANESTRO

ATTIVITA' SPORTIVE INDIVIDUALI:

NUOTO: Stile libero e rana

TEORIA

- L' apparato muscolare

L' insegnante

Alessandra Rezzano

La Spezia, 31/05/2025