



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 Peo:sppm01000d@istruzione.it [Pec:sppm01000d@pec.istruzione.it](mailto:sppm01000d@pec.istruzione.it)

A.S. 2024/25

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

CLASSE : 3C

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