



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

A.S. 2024/25

MATERIA : Scienze motorie e sportive

CLASSE: 4[^] L LSU

DOCENTE: Marina Micheletto

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 di forza, forza esplosiva , coordinazione e agilità.

POTENZIAMENTO GENERALE

Apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico.

POTENZIAMENTO SPECIFICO

A carico naturale , per lo sviluppo della forza, velocità, , 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 .

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA E INDIVIDUALI

Pallavolo attività in piccoli gruppi , partita e arbitraggio, tennis tavolo, budminton, attività con la musica.

TEORIA

L'Atletica leggera

Le Dipendenze

Nella prima parte dell'anno la classe ha partecipato al progetto "Icaro" in collaborazione con la Polizia Stradale.

La Spezia, 31 maggio 2025