

**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)

**PROGRAMMA FINALE  
SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

INDIRIZZO: **LICEO LINGUISTICO**

CLASSE: 5H Anno Scolastico 2024/25

DOCENTE: Pascale Emanuela

**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 e forza esplosiva
- Test di destrezza, di velocità e coordinazione, di equilibrio.

**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

**ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA**

PALLAVOLO – PALLACANESTRO – CALCIO A 5 :

es. sulle tecniche dei fondamentali individuali e sulle tattiche di squadra, elementari schemi di gioco.

**TEORIA**

L'apparato digerente.

Ed. Alimentare : i principi nutritivi. I disturbi dell'alimentazione.

L'insegnante  
Emanuela Pascale

I rappresentanti di classe

-  
-

La Spezia, 31/05/2025