



*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

Succursale: Via XV giugno snc - 19123 La Spezia

C.F. 80011230119 P. Iva 01195940117 Web: [www.liceomazzinilaspezia.it](http://www.liceomazzinilaspezia.it) Peo:

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



**CLASSE: 1N**

**A.S. 2025/26**

**INDIRIZZO : SCIENZE UMANE ECONOMICO SOCIALE**

**DOCENTE : Paula Nicoleta Manea**

**MATERIA: Scienze motorie**

**Libro di testo: non in adozione**

## **Programma svolto**

### **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

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

-Test di forza, elasticità e coordinazione.

### **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

### **ATLETICA LEGGERA**

Esercizi propedeutici e tecnica di corsa , salti e lanci .

### **SPORT DI RACCHETTA**

Badminton -

### **NUOTO**

Fondamentali e vari stili di nuoto.

### **ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA**

PALLAVOLO – PALLACANESTRO - CALCETTO- PALLAMANO- TENNIS

TAVOLO -UNIHOCKEY . Esercizi sulle tecniche dei fondamentali individuali

La Spezia 31/05/2026

L'insegnante  
Paula Nicoleta Manea

