



*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: 2H Liceo Linguistico**

**A.S. 2025/26**

**DOCENTE : Emanuela Pascale**

**MATERIA: Scienze Motorie e Sportive**

**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 È AVVENUTA ATTRAVERSO I SEGUENTI TEST E ANALISI DELLE SITUAZIONI MOTORIE:**

- Test di forza e di forza esplosiva.
- Test di velocità 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. Esercizi eseguiti in ampiezza e in situazioni spazio temporali diverse; esercizi di destrezza, di agilità e coordinazione; esercizi ai grandi e piccoli attrezzi codificati e non.

**ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA** pallavolo- pallacanestro : es. sulle tecniche dei fondamentali individuali e sulle tattiche di squadra, elementari schemi di gioco. Regole e arbitraggio.

**TEORIA:**

- L'apparato cardiocircolatorio.
- L'apparato respiratorio.
- Atletica leggera: le gare su pista

La Spezia, 3/06/2025