



*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 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 SCIENZE UMANE**

CLASSE: 2C Anno Scolastico 2025/26

DOCENTE: Foti Arianna

### **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 destrezza, di velocità 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 ampiezza e in situazioni spazio temporali varie; es. di destrezza, di agilità e coordinazione; ai grandi e piccoli attrezzi codificati e non

### **ATLETICA LEGGERA**

Es. propedeutici e tecnica di corse, salti e lanci

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

PALLAVOLO – CALCIO A 5 :

es. sulle tecniche dei fondamentali individuali.

### **PISCINA**

Esercizi propedeutici ai 3 stili di nuoto ( libero, rana, dorso ) , esercizi con la musica e attività con palla propedeutici allo sport della pallanuoto

## **TEORIA**

- il nuoto, i 4 stili

La Spezia, 31/05/2026

L'insegnante  
Foti Arianna