



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

Peo: sppm01000d@istruzione.it Pec: sppm01000d@pec.istruzione.it

PROGRAMMA FINALE

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

INDIRIZZO: **LICEO SCIENZE UMANE**

CLASSE: 3C 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 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

Es. propedeutici e tecnica di corse, salti e lanci

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

PALLAVOLO

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

- I 4 stili del nuoto, la pallanuoto

La Spezia, 31/05/2026

L'insegnante
Arianna Foti