



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

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

CLASSE: 3F 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 agilità e forza esplosiva.
- Test di 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. 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:

- Il sistema nervoso.
- Il sistema muscolare e il metabolismo energetico.
- Le abilità motorie.

La Spezia, 3/06/2025