



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: 3B

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

