



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.liceomazzinilaspezia.edu.it

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

AS.2025/26 MATERIA: Scienze Motorie e Sportive CLASSE: 5C Liceo Scienze Umane

DOCENTE: Arianna Foti

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 forza esplosiva.
- 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. 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, unihockey es. sulle tecniche dei fondamentali individuali e sulle tattiche di squadra, elementari schemi di gioco. Regole e arbitraggio.

La Spezia, 4 giugno 2026

Il docente:

I rappresentanti di classe:

Arianna Foti