



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. Iva01195940117 Web: www.liceomazzini.edu.it

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

PROGRAMMA FINALE

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

INDIRIZZO: **LICEO LINGUISTICO**

CLASSE: 1G

Anno Scolastico 2023/2024

DOCENTE: Manea Paula Nicoleta

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 Cooper

-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 - Pickeball

NUOTO

Fondamentali e vari stili di nuoto.

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

PALLAVOLO – PALLACANESTRO - CALCETTO- PALLAMANO- TENNIS TAVOLO

Esercizi sulle tecniche dei fondamentali individuali

La Spezia 31/05/2024

L'insegnante
Manea Paula Nicoleta