

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

MATERIA: Scienze Motorie e Sportive

INDIRIZZO: Scienze Umane

CLASSE: 1 D

Anno Scolastico 2023/2024

DOCENTE: Forma Cristina

COMPETENZE MOTORIE:

- Coordinazione, schemi motori, equilibrio e orientamento.
- Percezione di sé e sviluppo delle capacità motorie.
- Atletica leggera.
- Attività sportive di squadra-le regole-il fair play.
- Relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

LA RILEVAZIONE DEI LIVELLI INIZIALI È AVVENUTA ATTRAVERSO I SEGUENTI TEST E ANALISI DELLE SITUAZIONI MOTORIE

- Test motori: di forza, di velocità e di coordinazione.

POTENZIAMENTO GENERALE

- Apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio.

POTENZIAMENTO SPECIFICO

- Sviluppo della forza, della velocità, della resistenza e della mobilità articolare.
- Esercizi a corpo libero: esercizi eseguiti in varia ampiezza e in situazioni spazio-temporali varie.
- Esercizi di destrezza, di agilità e coordinazione ai grandi e piccoli attrezzi.

ATLETICA LEGGERA

- Esercizi propedeutici e tecnica di corsa, salti e lanci.

NUOTO

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

PALLACANESTRO e PALLAVOLO

- Conoscenza dei gesti tecnici di base per apprendere ed eseguire i fondamentali.