



*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](http://www.liceomazzini.edu.it)

Peo: [sppm01000d@istruzione.it](mailto:sppm01000d@istruzione.it) Pec: [sppm01000d@pec.istruzione.it](mailto:sppm01000d@pec.istruzione.it)

## **PROGRAMMA FINALE**

**MATERIA:** Scienze Motorie e Sportive

**INDIRIZZO:** Scienze Umane

**CLASSE:** 2C

**Anno Scolastico** 2023/2024

**DOCENTE:** Forma Cristina

### **COMPETENZE MOTORIE:**

- Coordinazione, schemi motori, equilibrio, 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.

### **TENNIS TAVOLO E BADMINTON**

### **ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA**

#### **PALLACANESTRO E PALLAVOLO**

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

### **EDUCAZIONE CIVICA**

- Il fair play