



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.liceomazzini.edu.it

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

CLASSE : 3H Liceo Linguistico

DOCENTE : Pascale Emanuela

Libro di testo: non adottato

A.S. 2023/24

MATERIA : Scienze Motorie e Sportive

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, forza esplosiva ,velocità ,coordinazione e destrezza.

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 Es. propedeutici e tecnica di corsa , salti e lanci

ATTIVITA' SPORTIVE DI SQUADRA

PALLAVOLO – PALLACANESTRO : esercizi sulle tecniche dei fondamentali individuali.

TEORIA

- Il sistema nervoso . L'apprendimento motorio.
- Il sistema muscolare e il metabolismo energetico.

L'insegnante
Emanuela Pascale

La Spezia, 31 maggio 2024