

## PROGRAMMA FINALE

Materia: SCIENZE MOTORIE

Docente: LOMBARDI PAOLA

Classe 1-2-3-4 G 2-3-4 E

Anno Scolastico: 2022-2023

- TEST ATTITUDINALI;
- POTENZIAMENTO GENERALE A CARICO NATURALE;
- ESERCIZI DI MOBILITA' ARTICOLARE;
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE;
- ESERCIZI DI ABILITA' OCULO-MANUALE
- ESERCIZI POSTURALI, DI STRETCHING E RESPIRATORI;
- UTILIZZO DELLA PISCINA(esclusa la 4G per motivi di orario)
- CAMMINATE ALL'ARIA APERTA
- ESERCIZI AL QUADRO SVEDESE E ALLA TRAVE
- CIRCUITI POLIVALENTI;
- SPORT DI SQUADRA ED INDIVIDUALI: pallavolo, calcetto, palla tamburello, tennis tavolo, atletica leggera, nuoto.
- COREOGRAFIE A CORPO LIBERO E CON STEP.
- 

Questo programma pratico è stato svolto più o meno in tutte le classi.

Inoltre, in alcune classi, sono stati trattati i seguenti argomenti:

- sensibilizzazione al problema idrico nel mondo e come risparmiarne il consumo;
- Visione del film documentario "Super size me" e incontri con Croce Rossa (corso E) con riflessioni sull'alimentazione e correlazioni con il rispetto dell'ambiente;
- I benefici del camminare;
- Educazione stradale in collaborazione con la Polizia Stradale (nelle classi 3 e 5 E e nelle classi 3 e 4 G)

La Spezia 31 maggio 2023

l'insegnante  
Paola Lombardi