

**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](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 Scienze Motorie

Materia	SCIENZE MOTORIE
<b>Classi: 3<sup>A</sup> 4<sup>A</sup> 5<sup>A</sup> A 3<sup>A</sup> 4<sup>A</sup> 5<sup>A</sup> B 1<sup>A</sup> 2<sup>A</sup> 4<sup>A</sup> N</b>	<b>Anno scolastico: 2022/ 2023</b>
<b>Docente</b>	<b>Claudia Tomasini</b>

PROGRAMMA PRATICO SVOLTO IN PRESENZA

- Test attitudinali
- Potenziamento generale a carico naturale
- Esercizi di mobilità articolare
- Esercizi di coordinazione generale e oculo manuale.
- Esercizi posturali, esercizi di allungamento muscolare e respiratori.
- Utilizzo del Campo Montagna per affrontare alcune specialità di atletica.
- Camminate all'aria aperta.

- Sport di squadra: Pallavolo, pallacanestro, tennis, tavolo, calcetto, palla tamburello, palla tabellone.
- Nuoto nella piscina comunale del Due Giugno, sono estate escluse per motivi di orario le classi quinte.
- Circuiti polivalenti.
- Questo programma pratico, più o meno è stato svolto in tutte le classi.
- Inoltre in alcune classi sono stati trattati i seguenti argomenti:
  - Visione di alcuni documentari per sensibilizzare gli alunni sull' impatto nocivo che gli allevamenti intensivi hanno sulla salute e sull' ambiente.
  - I benefici di una sana alimentazione.
  - Educazione stradale in collaborazione con la Polizia Stradale nelle classi quarta N e quinta A.

La Spezia 31 maggio.

L'insegnante

Claudia Tomasini

