



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

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

PROGRAMMA FINALE

Materia: SCIENZE MOTORIE

Docente: SIMONCINI GIULIA

Classe 1-2-3- D 2-4- M

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 SPORADICO DELLA PISCINA (esclusa la 2D per utilizzo esclusivo della palestra)
- UTILIZZO DELLA MUSICA, E FITNESS MUSICALE
- CIRCUITI POLIVALENTI;
- SPORT DI SQUADRA ED INDIVIDUALI: pallavolo, calcetto, tennis tavolo, atletica leggera, nuoto.
- ACROSPORT A COPPIE E IN GRUPPO

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

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

- Sistema locomotore: ossa e muscoli;
- educazione civica: educazione alla salute, malattie sessualmente trasmissibili e funzionamento ciclo mestruale
- capacità motorie, schemi motori di base, schema corporeo
- doping

La Spezia 31 maggio 2023

l'insegnante
Simoncini Giulia