



*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

Docente: PASCOTTO ROBERTO

Classe 1-2-3-4 C / 1-2 A / 1-2 B

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
- CAMMINATE ALL'ARIA APERTA
- ESERCIZI AL QUADRO SVEDESE E ALLA TRAVE
- CIRCUITI POLIVALENTI;
- SPORT DI SQUADRA E INDIVIDUALI: pallavolo, calcetto, palla tamburello, tennis tavolo, dodgeball, salto in alto, nuoto.
- COREOGRAFIE A CORPO LIBERO.

La Spezia 31 maggio 2023

L'insegnante  
Roberto Pascotto