



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: 5E

A.S. 2024/25

DOCENTE : Francesca Battistini

MATERIA : Scienze Motorie e Sportive

PROGRAMMA FINALE

Test motori: forza, velocità, coordinazione, equilibrio.

Potenziamento generale a carico naturale.

Esercizi di Pilates e mobilità articolare.

Esercizi di destrezza, di agilità, e coordinazione ai grandi e piccoli attrezzi (trave, quadro svedese, spalliera)

Attività sportive e di squadra: pallavolo (fondamentali individuali e partite.)

Teoria:

Apparato scheletrico, muscolare, cardiocircolatorio e respiratorio.

Metabolismo energetico e composizione corporea.

Attività di cuore e polmoni durante l'esercizio fisico. Ormoni ed esercizio fisico.

La Spezia 31-05-2025

L'insegnante
Francesca Battistini