



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

Succursale: Via XV giugno snc - 19123 La Spezia

C.F. 80011230119 P. Iva01195940117 Web: www.liceomazzinilaspezia.it

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

CLASSE: 3G

DOCENTE *Francesca Battistini*

A.S. 2025/26

MATERIA: Scienze motorie e sportive

Programma svolto

Test motori: forza, velocità, coordinazione, equilibrio.

Potenziamento generale a carico naturale.

Esercizi di mobilità articolare.

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

Atletica leggera: esercizi propedeutici e tecnica di corsa, salti e lanci.

Giochi di squadra non strutturati e di coordinazione motoria. (Dodgeball, 10 passaggi).

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

Camminate all'aria aperta.

Teoria: La colonna vertebrale. Paramorfismi e dismorfismi dello scheletro.