



*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](http://www.liceomazzinilaspezia.it)

Peo: [sppm01000d@istruzione.it](mailto:sppm01000d@istruzione.it) Pec: [sppm01000d@pec.istruzione.it](mailto:sppm01000d@pec.istruzione.it)

**CLASSE: 4G**

**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.)

Piscina: perfezionamento delle nuotate crawl, dorso e rana. La virata semplice.

Camminate all'aria aperta.

La Spezia, 22/ 05/2026