



*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](http://www.liceomazzini.edu.it)

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

**CLASSE: 4E**

**A.S. 2023/24**

**DOCENTE : Francesca Battistini**

**MATERIA : Scienze Motorie e Sportive**

## PROGRAMMA FINALE

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: esercizi propedeutici agli stili crawl, rana, dorso, e tuffi.

Camminate all'aria aperta.

Approfondimento con relatore esterno sul tema delle malattie sessualmente trasmissibili.

La Spezia 31-05-2024

L'insegnante

Francesca Battistini