



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. 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 Pilates e 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.

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

Camminate all'aria aperta.

Teoria:

Alimentazione

Traumatologia sportiva e primo soccorso.

La Spezia 31-05-2024

L'insegnante
Francesca Battistini