

# LICEO STATALE "G. MAZZINI"

LICEO LINGUISTICO

LICEO DELLE SCIENZE UMANE

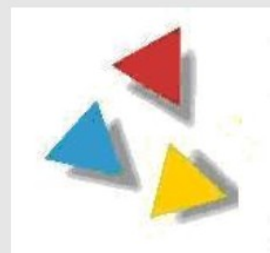
LICEO DELLE SCIENZE UMANE  
OPZIONE ECONOMICO-SOCIALE

Viale Aldo Ferrari, 37  
19122 La Spezia

C.F. 80011230119  
P. Iva 01195940117

Tel. 0187 743000  
Fax 0187 743208

[www.liceomazzini.gov.it](http://www.liceomazzini.gov.it)  
[sppm01000d@istruzione.it](mailto:sppm01000d@istruzione.it)  
[sppm01000d@ecert.it](mailto:sppm01000d@ecert.it)



<b>MATERIA</b> <u>_SCIENZE MOTORIE_</u>	
<b>TUTTE LE CLASSI</b>	<b>ANNO SCOLASTICO</b> <b>2018 - 2019</b>

Programma svolto

- TEST ATTITUDINALI;
- POTENZIAMENTO GENERALE A CARICO NATURALE E CON L'AUSILIO DI LEGGERI SOVRACCARICHI;
- ESERCIZI DI MOBILITA' ARTICOLARE;
- ESERCIZI DI COORDINAZIONE CON PICCOLI ATTREZZI;
- ESERCIZI AI GRANDI ATTREZZI;
- ESERCIZI POSTURALI, DI STRETCHING E RESPIRATORI;
- ESERCIZI SU STEP CON SUPPORTO MUSICALE;
- GIOCHI SPORTIVI: REGOLAMENTI E TECNICHE;
- CIRCUIT TRAINING
- PISCINA (SOLO PER LE CLASSI CON DUE ORE CONSECUTIVE ENTRO LE ORE 12): ESERCIZI DI GALLEGGIAMENTO, SCIVOLAMENTO, RESPIRAZIONE, STILI OLIMPIONICI, ACQUA GYM;