

LICEO STATALE

Viale Aldo Ferrari, 37 - 19122 La Spezia

"G. MAZZINI"

Tel. 0187 743000 Fax 0187 743208

C.F. 80011230119 P. Iva 01195940117 [Web: www.liceomazzini.edu.it](http://www.liceomazzini.edu.it)
[Pec: sppm01000d@pec.istruzione.it](mailto:sppm01000d@pec.istruzione.it) [Peo: sppm01000d@istruzione.it](mailto:sppm01000d@istruzione.it)

MATERIA _SCIENZE MOTORIE_____	
TUTTE LE CLASSI	ANNO SCOLASTICO 2019 - 2020

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): ESERCIZI DI GALLEGGIAMENTO, SCIVOLAMENTO, RESPIRAZIONE, STILI OLIMPIONICI, ACQUA GYM;

Questo programma è stato svolto fino al 22 febbraio.

Dal 24 febbraio si è passati alla didattica a distanza.

In questa fase, dopo un primo momento di disorientamento ed attesa degli eventi, alle classi è stato inviato, su "didattica" del registro elettronico, del materiale su cui è stato poi richiesto un test scritto, e dei tutorial da seguire per muovere il corpo nel poco spazio domestico a disposizione.

Successivamente sono state avviate delle lezioni in video conferenza su meet, con proposte di esercizi a corpo libero o con l'uso di attrezzi di fortuna (bottiglie d'acqua....etc.) da eseguire poi in seguito per una valutazione.

Materiale condiviso

Classi prime: la pallavolo, il basket, il tchoukball.

Classi seconde: l'atletica leggera, la ginnastica artistica, il nuoto.

Classi terze: argomenti sulla sicurezza e prevenzione; educazione civica: cittadinanza, relazioni con sé stesso e con gli altri.

Classi quarte: lo scheletro umano, sicurezza e prevenzione