

LICEO CLASSICO IACOPONE TODI

Anno scolastico .2017/2018 Docente : ZOPPETTI STEFANIA

Materia : Scienze Motorie e Sportive Classe 5 BSU

PROGRAMMA SVOLTO

1 Potenziamento delle Capacità coordinative e condizionali

- esercizi per il potenziamento della mobilità articolare
- esercizi per il miglioramento equilibrio statico e dinamico
- esercizi potenziamento dei muscoli addominali e dorsali
- esercizi per il potenziamento dei muscoli addominali e dorsali
- esercizi di stretching arti inferiori e superiori

2 Potenziamento di alcune forme di movimento sportivo

-Pallavolo :Esercizi per il consolidamento dei fondamentali di gioco:

esercizi a coppie per il Palleggio ,Bagher Battuta

-Pallacanestro: Esercizi per il consolidamento dei fondamentali di gioco:

esercizi per il Passaggio, Palleggio ,Tiro a canestro.

3 Calcetto : regole fondamentali ,esercizi per il controllo di palla,tiri in porta.

4: Badminton: i fondamentali

5 Educazione alla Salute

Le Droghe: educazione e prevenzione

Il Doping e le sostanze dopanti

Tabacco e alcool

Todi ,9/06/2018

La Docente

I Rappresentanti di classe