

LICEO CLASSICO STATALE “ JACOPONE DA TODI”

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S 2020/2021 DOCENTE : ZOPPETTI STEFANIA

CLASSE 3 BL

PROGRAMMA SVOLTO

La programmazione prevista per questo anno scolastico è stata purtroppo cambiata per problemi inerenti alla Pandemia e quindi tutto ciò che riguarda la parte pratica in palestra per la materia non si è potuta svolgere. Nel 1 quadrimestre si sono svolte lezioni all’aperto e con una verifica scritta in presenza poi dal mese di novembre 2020 con la chiusura delle scuola le lezioni sono state effettuate tutte in didattica a distanza con verifiche orali online e invio di elaborati scritti. Con il ritorno in classe nel mese di aprile 2021 è stata svolta attività motoria all’aperto.

Programma di Teoria

Strutturazione dell ‘Attività motoria nel Medioevo

Traumatologia dell’apparato scheletrico (contusioni, distorsioni, fratture, stiramento, epistassi)

I benefici dell’attività fisica

Storia dell’atletica leggera e le sue discipline

Integratori alimentari e bevande energetiche

Allenamento fisico

Le dipendenze da droghe e alcool , da fumo e danni correlati

Le dipendenze da Smartphone e dai Social

Un secolo di Olimpiadi

Tutte le parti teoriche sono state supportate con la visione sia in forma sincrona che asincrona di video insieme ai ragazzi.

Nell 'ultima parte dell'anno si è svolta attività motoria all'aperto.

Recupero dello svantaggio: Per i ragazzi affetti da disturbi di vario tipo (psicologici , motori) che nonostante i prerequisiti ottimali non raggiungono un livello di apprendimento ottimale ,ci si è riservato di semplificare sia i contenuti che le verifiche.

TODI 6/06/2021

Zoppetti Stefania