

LICEO CLASSICO STATALE “ Jacopone da Todi”

A.S. 2019/2020

Materia : SCIENZE MOTORIE

Docente : Zoppetti Stefania

Classe 1 B Linguistico

PROGRAMMA SVOLTO

Esercizi di corsa di resistenza

Esercizi di potenziamento arti inferiori e superiori

Test valutazione valutazione in percorso capacità condizionali

Incremento mobilità articolare

Avviamento alla pallacanestro (palleggio, tiro a canestro,)

Tecnica della corsa veloce

Tecnica della staffetta

Sviluppo coordinazione oculo podalica (Test della funicella)

Incremento della mobilità articolare

Corpo libero

Tennis tavolo in classe

Teoria :

1 . trimestre : apparato articolare

2 Il doping

IL programma è stato tagliato nelle sue parti soprattutto nella parte pratica perché nel 1 trimestre per lavori di restauro la palestra non è stata disponibile fino a Dicembre e quindi sono state svolte poche lezioni in presenza in palestra. Nel 2 Pentamestre le lezioni erano iniziate con tante prospettive ma svolte le prime lezioni nei mesi di gennaio e febbraio per emergenza di coronavirus nazionale le attività didattiche si sono interrotte dal 4/03/2020. Quindi le attività didattiche si sono

indirizzate verso elaborati scritti inviati alla mail della docente per la valutazione individuale.

Todi 9/06/2020

Zoppetti

Stefania