

LICEO CLASSICO STATALE “ Jacopone da Todi”

MATERIA : Scienze Motorie

A.S. 2019/2020

Docente : Zoppetti Stefania

Classe 2 B Linguistico

PROGRAMMA SVOLTO

Sviluppo capacità condizionali

Coordinazione oculo manuale e oculo podalica

Tennis tavolo in classe

Percorsi in circuito

Fondamentali pallavolo (palleggio in forma statica e dinamica,)

Potenziamento arti inferiori e arti superiori

Tecnica della corsa e test velocità

Tecnica della staffetta

Fondamentali Basket (palleggio, tiro a canestro)

Giochi sportivi : badminton

Teoria :

- 1 Trimestre : Paramorfismi e Dismorfismi
- 2 Alimentazione nello sport
- 3 Elaborato scritto : Circuito di allenamento in percorso

Il programma previsto è stato tagliato in alcune parti poiché per emergenza coronavirus le lezioni didattiche in presenza si sono interrotte dal 4/03/2020.

Quindi nella seconda parte dell'anno è stata privilegiata la didattica a distanza con invio di elaborati scritti tramite mail alla docente.

Todi 9/06/2020

Zoppetti Stefania