

LICEO CLASSICO STATALE “ JACOPONE DA TODI”

MATERIA : Scienze Motorie

A.S. 2019/ 2020

Docente : Zoppetti Stefania

Classe 3 B Linguistico

PROGRAMMA SVOLTO

Esercizi di corsa di resistenza

Esercizi di potenziamento arti inferiori e superiori

Test valutazione in percorso capacità condizionali

Potenziamento capacità coordinative (oculo manuale e oculo podalica)

Tecnica del basket (palleggio, tiro a canestro, passaggi)

Tecnica della pallavolo (palleggio , battuta schiacciata)

Calcetto

Test con la funicella

Test navetta velocità 30 metri

Badminton

Tennis tavolo in classe

Visione film : La freccia del Sud

Teoria e verifiche scritte.

1 Trimestre Attività motorie e sportive nel periodo del Medioevo

2 Traumi dell'apparato scheletrico e muscolare

3 Circuito di riscaldamento in percorso con disegni grafici

La classe ha partecipato al Torneo di istituto scolastico di Pallavolo con 1 squadra. La programmazione prevista per questo anno scolastico è stata tagliata perché all'inizio dell'anno per problemi legati ai trasporti la classe non ha potuto svolgere da subito attività pratica in palestra , e nel 2° Pentamestre quando le lezioni si stavano

svolgendo in maniera regolare le attività didattiche si sono interrotte per emergenza coronavirus. Le valutazioni pratiche si sono alternate quindi con invio di elaborati scritti alla docente tramite mail. Solo un ragazzo ha potuto partecipare alla gara di Corsa campestre per quanto riguarda i giochi sportivi studenteschi.

Todi 9/06/2020

Zoppetti Stefania