

LICEO CLASSICO STATALE “ Jacopone da Todi”

MATERIA : Scienze Motorie e Sportive

A.S. 2019/2020

Docente : Zoppetti Stefania

Classe 4 A Linguistico

PROGRAMMA SVOLTO

Esercizi corsa di resistenza

Esercizi potenziamento arti inferiori e superiori con elastici

Incremento mobilità articolare

Tecnica e potenziamento giochi di squadra:

Pallavolo (battuta , schiacciata , palleggio)

Basket (palleggio , tiro a canestro, Terzo tempo)

Badminton

Potenziamento attività coordinative in forma statica e dinamica

Test funicella 30 secondi

Teoria :

- 1 Trimestre : Attività motoria nel periodo dell’ Umanesimo e Rinascimento
- 2 Pentamestre : Alimentazione ,, Integratori alimentari, doping

Elaborato scritto di un Circuito di allenamento con disegni grafici inviato alla docente tramite mail

La programmazione prevista per questo anno scolastico è stata tagliata di alcune parti perché nel 1 trimestre per problemi legati ai lavori in palestra sono state svolte soltanto 3 lezioni di attività pratica. Nel 2 Pentamestre quando le lezioni si stavano svolgendo regolarmente, le lezioni si sono interrotte e le scuole chiuse per emergenza nazionale di coronavirus. Si è passati quindi a invio di elaborati scritti alla docente tramite mail per le valutazioni individuali.

Todi 9/06/2020

Zoppetti

Stefania