

LICEO CLASSICO STATALE " JACOPONE DA TODI"

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2019/2020 DOCENTE : Zoppetti Stefania

Classe 4 B Linguistico

PROGRAMMA SVOLTO

Esercizi di potenziamento arti inferiori e superiori con elastici

Esercizi di potenziamento resistenza (corsa , scatti)

Potenziamento capacità coordinative (in forma statica e dinamica)

Test funicella 30 secondi

Potenziamento muscoli addominali

Corpo libero

Potenziamento e tecnica di alcuni giochi sportivi

Pallavolo : battuta , schiacciata , palleggio

Basket : palleggio, passaggi, tiro a canestro

Test individuali capacità condizionali

Teoria :

- 1 Trimestre .: Attività motoria nell'Umanesimo e nel Rinascimento
- 2 Pentamestre : Traumi dell'apparato articolare e muscolare
Elaborato scritto : Circuito di riscaldamento in percorso scritto con disegni grafici

La classe ha partecipato con 1 squadra al torneo di istituto scolastico di Pallavolo.

La Programmazione prevista per questo anno scolastico è stata tagliata di alcune parti perché nel 1 Trimestre per lavori di ristrutturazione la palestra non è stata disponibile fino al 3 Dicembre e quindi fino a quel momento si sono svolte lezioni teoriche in classe. Nel 2 Pentamestre quando le lezioni pratiche si stavano svolgendo regolarmente si sono interrotte dal 4 Marzo 2020 per emergenza nazionale di coronavirus e si è dato avvio alla didattica a

distanza con invio di elaborati scritti alla docente tramite mail per le valutazioni individuali.

Todi 9/06/2020

Zoppetti

Stefania