

LICEO CLASSICO “ JACOPONE DA TODI”

Materia : Scienze motorie e sportive

Docente : Zoppetti Stefania

A.S 2022/2023

Classe 1 B LInguistico

PROGRAMMA SVOLTO

La prima parte dell'anno avendo le ore separate non si è potuti andare in palestra e svolgere la normale attività didattica .

TEORIA:

Apparato scheletrico e vari tipi di articolazioni (verifica scritta)

Visione video “ i benefici dell'attività fisica”

Visione video” i regolamenti della Pallavolo” con questionario scritto

ATTIVITA' PRATICA

Esercizi sviluppo della coordinazione in forma statica e dinamica

Sviluppo capacità condizionali

Esercizi di corpo libero e stretching

Percorso a stazioni in circuit training

Sviluppo fondamentali della pallavolo(battuta, palleggio)

Sviluppo fondamentali del basket(palleggio,passaggi tiro a canestro)

Test pratici di valutazione

Recupero dello svantaggio : per i ragazzi affetti da disturbi di vario tipo(psicologici, motori) che nonostante i prerequisiti ottimali non raggiungono un livello di apprendimento ottimale, ci si è riservato di semplificare sia i contenuti che le verifiche.

Todi 2/06/2023

ZOPPETTI STEFANIA