

LICEO CLASSICO STATALE “ JACOPONE DA TODI”

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE : ZOPPETTI STEFANIA

CLASSE 3 A CLASSICO

PROGRAMMA SVOLTO A. S 2022//2023

La programmazione prevista per questo anno scolastico si è potuta svolgere dopo il periodo della Pandemia in Palestra. Nella prima parte del 1 quadrimestre si sono svolte lezioni all’aperto o in palestra e con lo svolgimento di test pratici e valutazioni scritte in presenza.. Nel secondo quadrimestre tutte le lezioni pratiche si sono svolte in palestra e si è data la priorità a lezioni pratiche invece che scritte poiché nello scorso anno scolastico molti argomenti di teoria erano stati trattati in modo completo.

Programma di Teoria

Attività motoria nel XIX secolo

Le varie discipline Sportive olimpiche

Attività motoria nel periodo storico fine Ottocento

Attività motoria nel Periodo fascista

Attività motoria nel Dopoguerra

Le sostanze stupefacenti nell’età adolescenziale

Tutte le parti teoriche sono state supportate con la visione di video in classe insieme ai ragazzi e con il supporto del libro scolastico “ Il corpo e i suoi linguaggi” Edizione G:D’Anna”

Programma Attività pratica

Lezioni e tecnica del badminton

Esercizi coordinazione

Esercizi potenziamento total body

Tecnica dei fondamentali Pallavolo. :Battuta ,palleggio, schiacciata

Tecnica dei fondamentali del Basket : passaggi palleggio, tre contro tre tiro a a canestro

Esercizi con la funicella

Circuit training: esercizi coordinazione oculo podalica

Test di valutazione : Velocità, mobilità articolare , resistenza , coordinazione

Purtoppo non è stato possibile svolgere con il comune di Todi il Corso programmato sull’Uso del defibrillatore per problemi tecnici del Comune

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 15/05/2023

Zoppetti Stefania

