

LICEO CLASSICO " JACOPONE DA TODI"

Materia : Scienze Motorie e Sportive

Classe 3 B linguistico

a.s. 2022/2023

Docente : Zoppetti Stefania

## PROGRAMMA SVOLTO

### TEORIA

- 1 Quadrimestre: Attività motoria nel periodo del medioevo (Tornei giostra )con il supporto di video in classe dei tornei medioevali
- 2 Quadrimestre : sostanze stupefacenti, doping , abusi durante il periodo dell'adolescenza e nello sport con verifiche scritte

### ATTIVITA' PRATICA

Esercizi di coordinazione

Esercizi e potenziamento capacità condizionali

Esercizi potenziamento mobilità articolare e stretching

Esercizi corsa di resistenza

Esercizi educazione al ritmo con la musica

Esercizi potenziamento equilibrio

Esercizi potenziamento arti superiori con i palloni

Esercizi fondamentali pallavolo ( palleggio, bagher ,schiacciata)

Esercizi fondamentali basket ( palleggio, passaggi tiro a canestro)

Test saltelli

Test tiro a canestro

Test saltelli con la funicella

Test salto in lungo da fermo

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