

LICEO CLASSICO STATALE “ Jacopone da Todi”

MATERIA : Scienze Motorie e Sportive

A.S. 2022/2023

Docente : Zoppetti Stefania

Classe 4 B 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 quadrimestre : Attività motoria nel periodo dell’ Umanesimo e Rinascimento
- 2 quadrimestre : Integratori alimentari, sostanze stupefacenti doping danni nel periodo dell’adolescenza

La programmazione prevista per questo anno scolastico è stata tagliata di alcune parti perché in questo anno scolastico le ore di attività erano separate nell’arco della settimana. I ragazzi hanno collaborato nonostante le ore erano ridotte come tempo effettivo

Todi 2/06/2023

Zoppetti

Stefania