

LICEO CLASSICO " JACOPONE DA TODI"

Materia: Scienze Motorie e sportive"

Classe : 5 A Classico A.S 2022/2023

Docente: Zoppetti Stefania

PROGRAMMA SVOLTO

Teoria:

Paramorfismi e dimorfismi

Educazione alimentare , alimentazione nello sport e disturbi alimentari durante l'adolescenza

ATTIVITA' PRATICA

Attività di potenziamento generale in palestra con esercizi di circuiti a canestro)

Esercizi di coordinazione dinamica e statica

Esercizi di potenziamento con elastici

Esercizi corpo libero a coppie

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

Attività di atletica leggera : esercizi preparatori alla corsa veloce, corsa di resistenza

Badminton

Calcetto

Tecnica e fondamentali della pallavolo

Sono stati svolti test di valutazione : velocità,mobilità articolare,resistenza e coordinazione

Recupero dello svantaggio: per gli alunni affetti da disturbi di vario tipo (psicologici e 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