

LICEO CLASSICO STATALE " JACOPONE DA TODI"

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2023/2024 DOCENTE : Zoppetti Stefania

Classe 2 B Linguistico

PROGRAMMA SVOLTO

Esercizi di potenziamento arti inferiori e superiori con elastici

Esercizi di potenziamento resistenza (corsa , scatti)

Potenziamento capacità coordinative (in forma statica e dinamica)

Test funicella 30 secondi

Potenziamento muscoli addominali

Corpo libero

Potenziamento e tecnica di alcuni giochi sportivi

Pallavolo : battuta , schiacciata , palleggio

Basket : palleggio, passaggi, tiro a canestro

Test individuali capacità condizionali

Teoria :

- 1 Trimestre .: Attività motoria nell'Umanesimo e nel Rinascimento
- 2 Pentamestre : Traumi dell'apparato articolare e muscolare
Elaborato scritto : Circuito di riscaldamento in percorso scritto con disegni grafici

Todi 13/06/2024

Zoppetti

Stefania