

LICEO CLASSICO STATALE “ Jacopone da Todi”

MATERIA : Scienze Motorie e Sportive

A.S. 2023/2024

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 Trimestre : Attività motoria nel periodo dell' Umanesimo e Rinascimento
- 2 Pentamestre : Alimentazione ,, Integratori alimentari, doping

La programmazione prevista per questo anno scolastico è stata tagliata di alcune parti perché per problemi di trasporto svolgendo la lezione alla palestra di Ponterio rimaneva poco tempo effettivo di lezione.

Todi 13/06/2024

Zoppetti

Stefania