

LICEO CLASSICO STATALE “ JACOPONE DA TODI”

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

DOCENTE : ZOPPETTI STEFANIA

CLASSE 5 B LINGUISTICO

PROGRAMMA SVOLTO A. S 2023/24

La programmazione prevista per questo anno scolastico si è svolta normalmente in Palestra dopo il periodo covid. Nella prima parte del 1 quadrimestre si sono svolte lezioni all’aperto o in palestra e con lo svolgimento di test pratici e valutazioni scritte in presenza.. Nel secondo quadrimestre tutte le lezioni pratiche si sono svolte in palestra e si è data priorità a lezioni pratiche invece che scritte poiché nello scorso anno scolastico molti argomenti di teoria erano stati trattati.

Programma di Teoria

Attività motoria nel XIX secolo

Sport come mezzo di inclusione

Attività motoria nel Periodo fascista

Attività motoria nel Dopoguerra

Alcool ,droghe e doping

Tutte le parti teoriche sono state supportate con la visione di video insieme ai ragazzi.

Programma Attività pratica

Basket, Pallavolo , Calcio tennis

Lezioni e tecnica del badminton

Esercizi coordinazione

Esercizi potenziamento total body

Tecnica dei fondamentali Pallavolo. :Battuta ,palleggio, schiacciata

Esercizi con la funicella

Circuit training: esercizi coordinazione oculo podalica

Test di valutazione : Velocità, mobilità articolare , resistenza ,  
coordinazione

Test pratici: Addominali , Sargent test, Lancio palla medica

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 14/05/2024

Zopetti Stefania