

LICEO CLASSICO STATALE " JACOPONE DA TODI"

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

A.S. 2024/2025 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 Quadrimestre La mobilità articolare
- 2 Quadrimestre : Traumi dell'apparato articolare

Todi 13/06/2025

Zoppetti Stefania