

## LICEO CLASSICO" JACOPONE TODI "

Anno Scolastico : 2024/2025

Docente: Zoppetti Stefania

Materia : Scienze Motorie e Sportive

Classe 3 A classico

### PROGRAMMA SVOLTO

La prima parte dell'anno scolastico è stata dedicata allo sviluppo e al consolidamento

Degli schemi motori di base:

-Sviluppo e incremento della mobilità articolare,della tonicità muscolare, della

Coordinazione dell'agilità

-test per la valutazione della forza arti inferiori ( salto in lungo da fermo,)

-test per la valutazione della forza arti superiori ( Lancio palla medica 2 KG)

Avviamento alla pratica degli sport di squadra : Pallavolo ( tecnica del palleggio- palleggio

Battuta- schiacciata)

Lezione teorica : L'importanza dello sport nel periodo dell'adolescenza

Traumi e contusioni durante l'attività sportiva

La seconda parte dell'anno scolastico riguarda:

Educazione e sviluppo della Resistenza

Avviamento e potenziamento degli sport di squadra Basket ( tecnica del palleggio, tecnica

Del tiro a canestro, esercizi per il palleggio dinamico )

Paramorfismi e dismorfismi

Todi 13/06/2025

La docente

Zoppetti Stefania

