

LICEO CLASSICO" JACOPONE TODI "

Anno Scolastico : 2024/2025

Docente: Zoppetti Stefania

Materia : Scienze Motorie e Sportive

Classe 3 BL Linguistico

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 : Apparato scheletrico (verifica scritta)

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)

Teoria :

La mobilità articolare

Traumi durante l'attività sportiva

Todi 13/06/2025

La docente

Zoppetti Stefania

