

LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

Scienze Motorie e Sportive

Docente : Basso Elena

CLASSE 5^A

a.s.2022/2023

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

- ATTIVITA' PRATICA
 - ✓ PREATLETISMO generale
 - serie ripetute di esercizi
 - es. a corpo libero nelle varie stazioni per la mobilità articolare, stretching e potenziamento muscolare
 - es. a corpo libero per sviluppare la coordinazione generale
 - es. coordinazione oculo-manuale
 - ✓ GIOCHI SPORTIVI
 - Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra (schema W e ruoli- alzatore, attaccante di banda, attaccante opposto, centrale e libero); regole e arbitraggio
 - Pallamano: fondamentali individuali, azione di attacco/tiro e difesa; gioco a metà campo.
 - Pallacanestro: fondamentali individuali- palleggio, passaggio, tiro da fermo e in movimento; terzo tempo; 3 contro 3 (metà campo)
 - Paddle: fondamentali di gioco e confronti in singolo e in doppio
 - Atletica Leggera: preatletismo generale
corsa prolungata, andature, allunghi, scatti brevi
- ARGOMENTI TEORICI
 - Capacità motorie condizionali e coordinative: *dalla pratica alla teoria*
 - Principi di allenamento delle capacità motorie: *provare per capire*
 - Traumatologia sportiva e primo intervento
 - Uso, abuso e dipendenza da alcool, tabacco, droghe
- APPROFONDIMENTI:
 - *Doping e sport*: problema etico e non solo- da un caso capire il problema
 - Testi:
 - a) *"Sportivi ad alta tecnologia- la scienza che iuta a costruire i campioni"*
Nunzio Lanotte- Sophie Lem (Chiavi di lettura) Zanichelli
 - b) *"La scienza nel pallone - I segreti del calcio svelati con la fisica"*
Nicola Ludwig, Gianbruno Guerrerio (Chiavi di lettura) Zanichelli
 - c) *"Nella mente degli altri- Neuroni specchio e comportamenti sociali"*
Giacomo Rizzolatti – Lisa Vozza (Chiavi di lettura) Zanichelli
- EDUCAZIONE CIVICA
 - Corso Primo Soccorso – interventi formatore Croce Verde
(catena d'intervento-BLS- traumi e primo soccorso-abuso di alcool e droghe- MST)
- *Testo: "Fiorini-Coretti-Bocchi "In movimento" Ed. Marietti scuola*

Torino, 06 giugno 2023

Rappresentanti

Docente
Basso Elena