

**LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"**

**Scienze Motorie**

**Docente : Basso Elena**

CLASSE 4^L

a.s.2022/2023

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

- ◇ PREATLETISMO generale
  - corsa con variazione di andatura e ritmo
  - 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
  - serie di saltelli con funicella
- ◇ BIKE: approccio alla disciplina, esercizi di controllo, equilibrio, curva e velocità; percorso tecnico (intervento di esperto per n°6 ore all'interno del Progetto di Ampliamento Offerta Formativa)
- ◇ ATLETICA LEGGERA: -getto del peso (kg3 femm/Kg5 masch)con tecnica passo strisciato e O'Brien;  
-salto in alto con sforbiciata laterale e tecnica dorsale
- ◇ GIOCHI SPORTIVI
  - PALLACANESTRO: esercizi di ball-handling; fondamentali individuali di palleggio, passaggio (a coppie e in tre); tiro dopo arresto a due tempi; giocare il rimbalzo; 2 vs2.
  - ULTIMATE: fondamentali di gioco: *tiri*- dritto, rovescio, a tre dita, rovesciato, lama; *prese*- a panino, a tenaglia; *regolamento*; *fasi del gioco*-lancio iniziale, attacco e difesa a metà campo
  - PALLAVOLO: fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta dal basso/dall'alto) schiacciata e muro (attacco con spostamento e direzionato in diverse traiettorie- muro a uno)
- ◇ EDUCAZIONE AL RITMO: - breve combinazione individuale allo step su base musicale  
- ballo di gruppo su base musicale ( tarantella siciliana)
- ◇ *TEORIA*: - norme e comportamenti per garantire sicurezza a scuola e in palestra  
- rimando contenuti relativi ad attività e giochi sportivi trattati
- ◇ *Testo: "Fiorini-Coretti-Bocchi "In movimento" Ed. Marietti scuola*
- *Utilizzo piattaforma Gsuite- Classroom*
  - \* *assegnazioni attività*
  - \* *consegna elaborati*
- *Testo: "Fiorini-Coretti-Bocchi "In movimento" Ed. Marietti scuola*

Torino, 08 giugno 2023

Docente  
**Basso Elena**