

Scienze Motorie

Docente : Basso Elena

CLASSE 3^P

a.s.2022/2023

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

- ◇ PREATLETISMO generale
 - corsa prolungata, andature, allunghi, scatti, corsa con variazione di andatura e ritmo
 - corsa di resistenza (1000/1200mt): allenare con serie ripetute
 - serie ripetute di esercizi a corpo libero nelle varie stazioni per la mobilità articolare, stretching e potenziamento muscolare
 - es. a corpo libero per sviluppare la coordinazione generale
 - serie di saltelli con funicella e breve combinazione
 - lanci palla medica Kg3 (avanti, indietro, a una mano (partenza laterale))

- ◇ GIOCHI SPORTIVI
 - PALLAVOLO: fondamentali individuali e di squadra (schema base W offensivo/difensivo); regole e arbitraggio
 - PALLAMANO: fondamentali individuali, azione di attacco/tiro e difesa, gioco a metà campo
 - ATLETICA LEGGERA: preatletismo specifico alla corsa veloce, corsa ad ostacoli, getto del peso (Kg3 femm/Kg5 masch)
 - BADMINTON: controllo con la racchetta, colpo dritto e gioco mantenuto attivo a coppie e coppie contrapposte
 - NUOTO: esercizi di galleggiamento; esercizi propedeutici agli stili crawl, dorso, rana; esercizi di apnea subacquea

- ◇ PARKOUR
 - Approccio e conoscenza pratica dell'attività con l'intervento di esperto: 3 lezioni da 2 ore (intervento di esperto per n°6 ore all'interno del Progetto di Ampliamento Offerta Formativa)

- ◇ EDUCAZIONE CIVICA: Educazione ambientale-come prendersi cura e intervento operativo su parte degli spazi esterni a disposizione dell'Istituto

Teoria: - 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