

**LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"**

**Scienze Motorie**

**Docente : Basso Elena**

CLASSE **2^L**

**a.s.2023/2024**

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

- ◇ PREATLETISMO generale
  - corsa prolungata, 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 e oculo-manuale
  - serie di saltelli con funicella e scalette; step
  - test condizionali
  
- ◇ SPALLIERA: tipologie di impugnature; esercizi di saltelli; esercizi in sospensione e in trazione; figure a coppie (collaborazioni) verticale su attrezzo; breve combinazione
  
- ◇ GIOCHI SPORTIVI
  - CALCETTO: fondamentali individuali e controllo palla; struttura del gioco e regolamento (intervento di esperto per n°6 ore all'interno del Progetto di Ampliamento Offerta Formativa)
  - PALLAVOLO: fondamentali individuali (palleggio controllato, bagher, battuta dal basso e dall'alto) e di squadra schema W difensivo /difensivo); regole e arbitraggio
  - PALLACANESTRO: esercizi di ball-handing fondamentali individuali con la palla (palleggio, tiro conclusivo su azione di attacco e piazzato; passaggio; piede perno, arresto a due tempi); regolamento e infrazioni; "Dai e segui"
  - HITBALL: "sbracciata" il colpo tipico; dinamicità del gioco con spostamenti tra le zone di attacco e difesa; cambi e sostituzioni dei giocatori; regolamento
  
- ◇ EDUCAZIONE CIVICA: Attività fisica e sportiva per tutti- *Progetto Bionic People*
  
- ◇ *Teoria:* - sicurezza a scuola, in palestra
  - rimando contenuti relativi ad attività e giochi sportivi trattati
  
- *Testo:* : Chiesa-Montalbetti-Fiorini-Taini "ATTIVI! Sport e sane abitudini" DeA Scuola/ Marietti scuola
- *Utilizzo piattaforma Gsuite- Classroom*
  - \* assegnazioni attività
  - \* consegna elaborati

Torino, 06 giugno 2024

Docente  
**Basso Elena**