

LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

Scienze Motorie

Docente : Basso Elena

CLASSE **2[^]S**

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, scalette,
 - 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
 - ATLETICA LEGGERA: allenare alla corsa resistente veloce con serie ripetute (2x400mt seguite da 2x200mt) e a tempo (mt in 4')
 - 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; tiro piazzato; passaggio; piede perno, arresto a due tempi); regolamento e infrazioni
 - STREET RACKET: gioco di rimbalzo su campo singolo; controllo e precisione del colpo; anticipazione del colpo, 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