

Scienze Motorie

Docente : Basso Elena

CLASSE 3^I

a.s.2023/2024

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

- ◇ PREATLETISMO generale
 - corsa prolungata, andature, allunghi, scatti, corsa con variazione di andatura e ritmo
 - 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
 - test condizionali
- ◇ SPALLIERA: esercizi di saltelli, volta-braccia, sospensione e trazione; verticale; combinazione a coppie(due spalliere) con elementi di collaborazione
- ◇ GIOCHI SPORTIVI
 - PALLAVOLO: fondamentali individuali (palleggio; bagher; battuta dal basso e dall'alto); ruoli di alzatore, banda, opposto e centrale; schema di base W offensivo/difensivo; regole e arbitraggio
 - PALLACANESTRO: fondamentali individuali (palleggio, passaggi, "Dai e segui"-arresto e tiro); azione di attacco/tiro e difesa a uomo(solo in area 3"); gioco a metà campo 2vs 1 - 2vs2 - 3vs2 -3vs3; regole e auto-arbitraggio
 - ATLETICA LEGGERA: preatletismo specifico alla corsa veloce resistente; allenare con serie ripetute su 400 mt- su 100mt; successione 600- 400-200mt
 - ULTIMATE: passaggi rovescio, dritto, rovesciato, lama; attacco a coppie, in tre; difesa con intercetto; gioco 3vs3
- ◇ 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)
- ◇ EDUCAZIONE CIVICA: Riflessioni e considerazioni su aspetti positivi e restrittivi di regole, regolamenti e comportamenti sportivi, nell'attività fisica e sportiva agonistica

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*

Torino, 06 giugno 2024

Docente
Basso Elena