

LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

Scienze Motorie

Docente : Basso Elena

CLASSE 4^P

a.s.2023/2024

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 e oculo-manuale

- ◇ **ATLETICA LEGGERA:**
 - corsa -ripetute su 600-400- 200 mt;
 - getto del peso kg3 - posizione, caricamento, traslazione, rilascio

- ◇ **GINNASTICA** sequenza ginnica a coppie con elementi di rotazione, equilibrio, pre-acrobatica, collaborazione

- ◇ **GIOCHI SPORTIVI**
 - **PALLACANESTRO:** fondamentali individuali di palleggio, passaggio (a coppie e in tre); tiro dopo arresto a due tempi; "Dai e segui"; giocare il rimbalzo; 2 vs2 e 3vs3 (con difesa ostruttiva/attiva solo in zona area di 3"
 - **PALLAVOLO:** fondamentali individuali -palleggio, bagher, battuta dal basso/dall'alto; schiacciata (attacco con spostamento e con diverse traiettorie) muro a uno; azioni di attacco e difesa con schema W; ruoli alzatore, banda, centrale, opposto
 - **PADEL:** approccio alla disciplina, impugnatura e posizione in campo; dritto, rovescio e rimbalzo a vetro (intervento di esperto presso impianti Servais- Progetto di Ampliamento Offerta Formativa)
 - **PALLAMANO:** approccio al gioco con i fondamentali di passaggio, tiro, tiro in corsa, tiro in salto; azioni di attacco a 3; difesa a 3; gioco 4vs4 a metà campo

- ◇ **EDUCAZIONE CIVICA:** - alimentazione, cibo e importanza nelle rappresentazioni nell'arte

- ◇ **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, 06 giugno 2024

Docente
Basso Elena