

**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**