

## LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

Scienze Motorie e Sportive

Docente : Basso Elena

CLASSE 5<sup>A</sup>L

a.s.2023/2024

### CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

- ATTIVITA' PRATICA
  - ✓ PREATLETISMO generale
    - serie ripetute di esercizi
    - es. a corpo libero nelle varie stazioni per la mobilità articolare, stretching e potenziamento muscolare
    - es. coordinazione generale e oculo-manuale
  - ✓ TEORIA dell'ALLENAMENTO: Tabata – Circuit Training – serie ripetute (dalla pratica alla teoria)
  - ✓ GIOCHI SPORTIVI
    - Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra (schema W e ruoli- alzatore, attaccante di banda, attaccante opposto, centrale e libero); regole e arbitraggio
    - Unihockey: fondamentali di gioco e azione- ingaggio/attacco/tiro/ difesa a coppie; gioco su campo ridotto.
    - Street racket: gioco di rimbalzo con go back ( su campo singolo e doppio perpendicolare)
    - Atletica Leggera: preatletismo generale  
corsa prolungata, andature, allunghi, 200 - 400 -600mt
- ARGOMENTI TEORICI
  - BLS -catena dei soccorsi
  - Traumi e primo intervento
  - Uso, abuso e dipendenza da alcool, tabacco, droghe
- APPROFONDIMENTO personale a scelta su :
  - alimentazione, dieta, sport, ciclo nicteniale
  - capacità motorie e sport, teoria dell'allenamento, tappe sensibili di sviluppo
  - *l'importante è vincere*: confronto tra sport dell'antichità e Olimpiadi Moderne
  - personaggio sportivo nel contesto storico relativo
- EDUCAZIONE CIVICA
  - Corso Primo Soccorso – interventi formatore Croce Verde  
(catena d'intervento-BLS- traumi e primo soccorso-abuso di alcool e droghe- MST)
- *Testo: "Fiorini-Coretti-Bocchi "In movimento" Ed. Marietti scuola*

Torino, 30 maggio 2024

Rappresentanti

Docente  
*Basso Elena*