

## LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

Scienze Motorie e Sportive

Docente : Basso Elena

CLASSE 1^P

a.s.2020/2021

### CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

◇ *MODULAZIONE in seguito all'emergenza sanitaria Covid-19:*

✓ ARGOMENTI TEORICI TRATTATI

- Terminologia delle attività fisiche: parti del corpo, piani, posizioni, movimenti di base
- Apparato osseo e muscolare: nomenclatura; placca motrice; tipi di contrazioni
- Giochi sportivi: classificazione in base all'utilizzo dello spazio campo; presentazione a coppie di uno dei seguenti sport –pallamano; pallacanestro; pallavolo; calcio; futsal; tennis; tennis tavolo; hockey prato; baseball; karate; nuoto e sport in acqua
- Le Olimpiadi Moderne: un po' di storia, la prima edizione, i simboli, la cerimonia di apertura
- Edizione Olimpica 2020/2021 di Tokyo e il suo "Gorin Ondo"

✓ ATTIVITA' PRATICA SINCRONA/ASINCRONA

- Esercizi posturali e segmentari (addome, arti inferiori, glutei) finalizzati al miglioramento del tono Muscolare con compilazione di scheda osservativa

✓ ATTIVITA' PRATICA SVOLTA ALL'APERTO

- Semplici esperienze di walking su percorsi di diversa lunghezza
- Esercizi di coordinazione dinamico generale con la funicella (serie di saltelli)
- Esercizi di coordinazione oculo-manuale con palline da tennis (2)

◇ *Testo: "Fiorini-Coretti-Bocchi "In movimento" Ed. Marietti scuola*

◇ *Utilizzo piattaforma Gsuite- collegamenti in Meet - Classroom*

*\*incontri, confronti, spiegazioni, riferimenti (testo -schede- link)*

*\* assegnazioni attività*

*\* consegna elaborati/presentazioni*

◇ *siti internet*

*Torino, 05 giugno 2021*

Docente  
*Basso Elena*