

**LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"**

**Scienze Motorie**

**Docente : Basso Elena**

CLASSE **2^R**

**a.s.2023/2024**

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

- ◇ **PREATLETISMO** generale
  - corsa prolungata, 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
  - serie di saltelli con funicella e scalette; step
  - test condizionali
  
- ◇ **ATLETICA LEGGERA:**
  - allenare la corsa resistente veloce con serie da 600-400-200mt intervallate da pause attive
  - getto del peso: impugnatura, posizione, caricamento, torsione, traslazione e rilascio
  
- ◇ **GIOCHI SPORTIVI**
  - **PALLAVOLO:** fondamentali individuali (palleggio con controllo e differenti traiettorie bagher, battuta dal basso e dall'alto) e di squadra schema W difensivo /difensivo); regole e arbitraggio
  - **PALLACANESTRO:** esercizi di ball-handing fondamentali individuali con la palla (palleggio, tiro conclusivo su azione di attacco e piazzato; passaggio; piede perno, arresto a due tempi); regolamento e infrazioni; "Dai e segui".
  - **UNIHOCKEY:** impugnatura della mazza e conduzione della pallina, spazzolare; tirare; passare; gioco 2vs2 con ingaggio iniziale; regolamento.
  - **GINNASTICA:** semplice combinazione con salto a pennello, capovolta avanti, equilibrio su un arto (arabesque)
  - **PADEL** approccio alla disciplina, impugnatura e posizione in campo; dritto, rovescio e rimbalzo a vetro; tornei a gironi (intervento di esperto presso impianti Servais- Progetto di Ampliamento Offerta Formativa)
  
- ◇ **EDUCAZIONE CIVICA:** Attività fisica e sportiva per tutti; risorsa e limiti di regole e regolamenti
  
- ◇ **Teoria:** - sicurezza a scuola, in palestra  
-rimando contenuti relativi ad attività e giochi sportivi trattati
  
- **Testo:** : Chiesa-Montalbetti-Fiorini-Taini "ATTIVI! Sport e sane abitudini" DeA Scuola/ Marietti scuola
- **Utilizzo piattaforma Gsuite- Classroom**
  - \* assegnazioni attività
  - \* consegna elaborati

Torino, 06 giugno 2024

Docente  
**Basso Elena**