

## LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

Scienze Motorie e Sportive

Docente : Basso Elena

CLASSE 1^L

a.s.2021/2022

### CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

#### ◇ ATTIVITA' PRATICA

##### Preatletismo generale

- serie ripetute di esercizi a corpo libero e con scalette
- es. a corpo libero nelle varie stazioni per la mobilità articolare, stretching e potenziamento muscolare
- es. a corpo libero per sviluppare la coordinazione generale
- es. a corpo libero per sviluppare la coordinazione oculo-manuale
- esercizi di coordinazione dinamico generale con la funicella (serie di saltelli)
- corsa prolungata, andature, allunghi, scatti, corsa con variazione di andatura
- percorsi ginnico/atletici

##### Atletica leggera

- corsa veloce: propedeutica e ripetizioni di andature, allunghi, scatti su brevi distanze (20 e 30 mt)
- 200mt: allenarla attraverso serie ripetute
- staffetta: es. per la consegna/ricezione del testimone (sul posto e in spostamento)
- lancio palla medica Kg 3 (frontale dal basso; frontale dall'alto; laterale a una mano)

##### Pallavolo

- es. fondamentali individuali: palleggio e controllo in varietà esecutiva; bagher; battuta di sicurezza e dall'alto

##### Hitball

- es. di sbracciata bassa
- campo, regole e gioco con cambi di posizione

#### ◇ APPARATO SCHELETRICO

- composizione e crescita del tessuto osseo
- nomenclatura

#### ◇ EDUCAZIONE CIVICA

- Sport e cittadinanza sportiva: formalismo o realtà?  
Valori del fair play come atleta e come spettatore (ideazione locandina per campagna di sensibilizzazione)
- Partecipazione Conferenza in meet "Sport e cittadinanza sportiva. Linguaggio universale, vittoria per tutti"- DeA Scuola

- 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
- siti internet

Torino, 08 giugno 2022

Docente  
Basso Elena