

LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

Scienze Motorie e Sportive

Docente : Basso Elena

CLASSE 2^P

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. coordinazione oculo-manuale
- es. di lancio palla medica kg 3 (da differenti posizioni di partenza)
- percorsi ginnici
- corsa prolungata, andature, allunghi, scatti, corsa con variazione di andatura e ritmo
- esercizi di coordinazione dinamico generale con la funicella (serie di saltelli)

Atletica leggera

- corsa veloce: progressione; scatto breve 20mt; corsa piana 40 e 60 mt
- corsa ad ostacoli: esercizi propedeutici per l'arto di attacco (ostacoli 60 cm di altezza)
- getto del peso Kg 3

Pallavolo

- es. fondamentali individuali: palleggio e suo controllo; bagher; battuta dal basso e dall'alto
- posizioni sul campo, rotazioni e schema difensivo/offensivo W

Pallacanestro

- es. fondamentali individuali di palleggio, passaggio, tiro da fermo e in movimento

◇ EDUCAZIONE CIVICA

- Sport e cittadinanza sportiva: formalismo o realtà?
Valori del fair play come atleta e come spettatore, esperienze personali.

◇ CANOTTAGGIO: approccio alla tecnica di remata su remo ergometro; vasca voga, in barca (4 con) sul Po presso società Armida- Torino (lezione di 3 ore con istruttori della Società)

- *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