

## LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

### Scienze Motorie e Sportive

Docente : Basso Elena

CLASSE 4<sup>L</sup>

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 e oculo-manuale
- esercizi di coordinazione dinamico generale con la funicella (serie di saltelli)
- corsa prolungata, andature, allunghi, scatti, corsa con variazione di andatura e ritmo, su breve salita
- allenamento attraverso Circuit training (esperienze e confronti)

###### Atletica leggera

- corsa resistente ( da 3' a 9')
- corsa veloce 200mt e 400mt (propedeutica delle ripetizioni)
- staffetta: es. per la consegna/ricezione del testimone (sul posto e in corsa -zona 20mt-)
- corsa ad ostacoli: esercizi propedeutici per l'arto di attacco (ostacoli 60 cm di altezza)
- lancio palla medica Kg 3 (frontale dal basso; frontale dall'alto; laterale a una mano)
- impostazione lancio del disco: esercizi per il rilascio; es. di caricamento sul posto

###### Pallamano

- es. fondamentali individuali di tiro, passaggio e palleggio
- semplici schemi di attacco a due e a tre giocatori (con portiere)

###### Pallavolo

- posizioni sul campo, rotazioni e schema difensivo/offensivo W

###### Giochi con le racchette

- Go back; badminton; tennis tavolo: affinità e differenze con conseguenti adattamenti

###### Capoeira

- Arte, danza e lotta: alla scoperta di passi e combinazioni per un confronto fisico

##### ◇ EDUCAZIONE CIVICA

- Viabilità sicura; viabilità dolce; perché il codice della strada prevede limiti di legge e quali le conseguenze  
Intervento degli agenti di Polizia Stradale

##### ◇ 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*