

Scienze Motorie

Docente : Basso Elena

CLASSE 1^R

a.s.2022/2023

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

◇ ATTIVITA' PRATICA

Preatletismo generale

- serie ripetute di esercizi a corpo libero, con scalette, con funicella
- 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. per sviluppare la coordinazione oculo-manuale (palline e palloni di diverse dimensioni e peso)
- 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

- prove atletiche presso impianto Primo Nebiolo (corsa 60mt-getto del peso kg 3da fermo-salto in lungo-corsa 400mt)
- corsa prolungata(1000/1200): allenarla attraverso serie ripetute
- ripetizioni di andature, allunghi, scatti su brevi distanze (20 e 30 mt)
- propedeutica alla corsa veloce 80 mt e la corsa ad ostacoli (tecnica di superamento su 4 ostacoli)
- getto del peso Kg 3 (sul posto con torsione e con passo strisciato)

◇ GIOCHI SPORTIVI

- CALCETTO: esercizi di conduzione e controllo; calcio rasente
- HITBALL: elementi fondamentali, esercizi di sbracciata bassa, dinamica del gioco, regole e gioco con cambi di posizione
- ULTIMATE: approccio ai fondamentali individuali e alle fasi di attacco-difesa del gioco (intervento di esperto per n°6 ore all'interno del Progetto di Ampliamento Offerta Formativa)
- PALLACANESTRO: esercizi di ball-handling; fondamentali individuali di palleggio, tiro, passaggio; piede perno, arresto e a due tempi
- Badminton: controllo con la racchetta, colpo dritto (mantenere attivo il gioco a coppie /in coppia contrapposta)
- Rispetto del compagno di gioco, dell'avversario, delle regole e del direttore di gioco

◇ TEORIA: assi e piani, posizioni, movimenti e atteggiamenti (dalla pratica al lessico specifico)

- *Testo: Chiesa-Montalbetti-Fiorini-Taini "ATTIVI! Sport e sane abitudini" DeA Scuola/ Marietti scuola*
- *Utilizzo piattaforma Gsuite- Classroom*
 - * *assegnazioni attività*
 - * *consegna elaborati*

Torino, 08 giugno 2023

Docente
Basso Elena