

LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

Scienze Motorie

Docente : Basso Elena

CLASSE 4^L

a.s.2022/2023

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

- ◇ **PREATLETISMO generale**
 - 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
 - es. coordinazione oculo-manuale
 - serie di saltelli con funicella

- ◇ **BIKE:** approccio alla disciplina, esercizi di controllo, equilibrio, curva e velocità; percorso tecnico (intervento di esperto per n°6 ore all'interno del Progetto di Ampliamento Offerta Formativa)

- ◇ **ATLETICA LEGGERA:** -getto del peso (kg3 femm/Kg5 masch)con tecnica passo strisciato e O'Brien;
-salto in alto con sforbiciata laterale e tecnica dorsale

- ◇ **GIOCHI SPORTIVI**
 - **PALLACANESTRO:** esercizi di ball-handling; fondamentali individuali di palleggio, passaggio (a coppie e in tre); tiro dopo arresto a due tempi; giocare il rimbalzo; 2 vs2.
 - **ULTIMATE:** fondamentali di gioco: *tiri-* dritto, rovescio, a tre dita, rovesciato, lama; *prese-* a panino, a tenaglia; *regolamento;* *fasi del gioco-* lancio iniziale, attacco e difesa a metà campo
 - **PALLAVOLO:** fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta dal basso/dall'alto) schiacciata e muro (attacco con spostamento e direzionato in diverse traiettorie- muro a uno)

- ◇ **EDUCAZIONE AL RITMO:** - breve combinazione individuale allo step su base musicale
- ballo di gruppo su base musicale (tarantella siciliana)

- ◇ **TEORIA:** - norme e comportamenti per garantire sicurezza a scuola e in palestra
- rimando contenuti relativi ad attività e giochi sportivi trattati

- ◇ **Testo:** "Fiorini-Coretti-Bocchi "In movimento" Ed. Marietti scuola

- **Utilizzo piattaforma Gsuite- Classroom**
 - * assegnazioni attività
 - * consegna elaborati

- **Testo:** "Fiorini-Coretti-Bocchi "In movimento" Ed. Marietti scuola

Torino, 08 giugno 2023

Docente
Basso Elena