

## LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

Scienze Motorie

Docente : Basso Elena

CLASSE 1^I

a.s.2023/2024

### CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

- ◇ 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)
  - percorsi ginnico/atletici
- ◇ ATLETICA LEGGERA
  - prove atletiche presso sede centrale (corsa 60mt-getto del peso kg 3da fermo-salto in lungo-corsa 400mt)
  - corsa prolungata: allenarla attraverso serie ripetute (400-200mt)-
  - corsa prolungata:6' /mt percorsi
  - propedeutica alla corsa veloce con andature, allunghi, scatti su brevi distanze (20 e 30 mt)
- ◇ GIOCHI DI MOVIMENTO ( palla prigioniera a due palloni, cinque passaggi, palla pazza)
- ◇ GIOCHI SPORTIVI
  - ULTIMATE: approccio passaggio rovescio e dritto (da fermo e in spostamento)
  - TAG RUGBY: approccio ai fondamentali di passaggio e di gioco, (intervento istruttore esterno CUS Torino, per 6 ore -Ampliamento dell'Offerta Formativa)
  - PALLAVOLO: esercizi di ball-handling; fondamentali individuali (palleggio, bagher, battuta dal basso/dall'alto), rotazione e gioco a tre passaggi
  - PALLACANESTRO: esercizi di ball-handling; fondamentali individuali di palleggio, tiro, passaggio; piede perno, arresto a due tempi
  - HITBALL: elementi fondamentali, esercizi di sbracciata bassa, dinamica del gioco, regole e gioco con cambi di posizione
- ◇ TEORIA: assi e piani, posizioni, movimenti e atteggiamenti (dalla pratica al lessico specifico)
- ◇ EDUCAZIONE CIVICA: Attività fisica e sportiva per tutti- *Progetto Bionic People*
- *Testo: Chiesa-Montalbetti-Fiorini-Taini "ATTIVI! Sport e sane abitudini" DeA Scuola/ Marietti scuola*
- *Utilizzo piattaforma Gsuite- Classroom*
  - \* *assegnazioni attività*
  - \* *consegna elaborati*

Torino, 06 giugno 2024

Docente

*Basso Elena*