

LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

Scienze Motorie e Sportive

Docente : Basso Elena

CLASSE 5^C

a.s.2021/2022

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

- ATTIVITA' PRATICA
 - ✓ PREATLETISMO generale
 - corsa prolungata, andature, allunghi, scatti, corsa con variazione di andatura e ritmo
 - corsa di resistenza (1000mt / 5 minuti)
 - 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
 - ✓ GIOCHI SPORTIVI
 - Pallamano: fondamentali individuali, azione di attacco/tiro e difesa passiva
 - Ultimate Frisbee: fondamentali di gioco; schemi base di attacco; regole /auto-arbitraggio
 - Pallavolo: fondamentali individuali e di squadra (schema W); regole e arbitraggio
 - Atletica Leggera: preatletismo specifico
 - corsa veloce: 100 mt, 200 mt e 400 mt
 - getto del peso (Kg 3 femm/ Kg 5 masch)
 - lancio del disco: presa dell'attrezzo, fase di caricamento e uscita dell'attrezzo
- ARGOMENTI TEORICI
 - Capacità motorie condizionali e coordinative (*inerenti alla parte pratica*)
 - Principi di allenamento delle capacità motorie (*inerenti alla parte pratica*)
 - Traumatologia sportiva, apparati interessati e primo intervento
 - Uso, abuso e dipendenza da alcool, tabacco, droghe
 - Wellness e benessere: i quattro aspetti per vivere e preservare la propria salute
- EDUCAZIONE CIVICA
 - Corso Primo Soccorso – interventi formatore Croce Verde (catena d'intervento-BLS- traumi e primo soccorso-abuso di alcool e droghe- MST)
- Testo: "Fiorini-Coretti-Bocchi "In movimento" Ed. Marietti scuola
- In DDI-Utilizzo piattaforma Gsuite- collegamenti in Meet
 - *incontri, confronti, spiegazioni, riferimenti (testo -schede- link)
 - * consegna elaborati
- siti internet

Torino, 30 maggio 2022

Rappresentanti

Docente
Basso Elena