

## LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

### Scienze Motorie e Sportive

Docente : Basso Elena

CLASSE 5^E

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 mezzofondo 1200 femm / 1500 masch
      - 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 (1kg femm /1,5 kg masch)
- 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
  - Benessere e attività fisica
- 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, 31 maggio 2022

Rappresentanti

Docente  
Basso Elena