

LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

Scienze Motorie e Sportive

Docente : Basso Elena

CLASSE 3^AL

a.s.2021/2022

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

◇ ATTIVITA' PRATICA

✓ Preatletismo generale

- serie ripetute di esercizi a corpo libero e con scalette
- 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
- esercizi di coordinazione dinamico generale con la funicella (serie di saltelli)
- corsa prolungata, andature, allunghi, scatti, corsa con variazione di andatura e ritmo, su breve salita
- elementi di preacrobatica

Atletica leggera

- corsa veloce: progressione; scatto breve 20mt e 30 mt
- staffetta: es. per la consegna/ricezione del testimone (sul posto e in corsa -zona 20mt-)
- corsa veloce 200mt
- corsa ad ostacoli: esercizi propedeutici per l'arto di attacco (ostacoli 60 cm di altezza)
- lancio palla medica Kg 3 (frontale dal basso; frontale dall'alto; laterale a una mano)

Pallavolo

- es. fondamentali individuali: palleggio in avanti, indietro e con controllo sul capo; bagher; battuta dal basso e dall'alto
- posizioni sul campo, rotazioni e schema difensivo/offensivo W

Giochi con le racchette

- Go back; badminton; tennis tavolo: affinità e differenze con conseguenti adattamenti

Pallacanestro

- es. fondamentali individuali di palleggio, passaggio, tiro da fermo e in movimento

◇ EDUCAZIONE CIVICA

- Salute, benessere e stili di vita: importanza dell'alimentazione equilibrata; varia e sostenibile
- Conferenza in meet con prof. Campagnoli: Stili alimentari

◇ CANOTTAGGIO: approccio alla tecnica di remata su remo ergometro; vasca voga, in barca (4 con) sul Po presso società Armida- Torino (lezione di 3 ore con istruttori della Società)

- *Testo: "Fiorini-Coretti-Bocchi "In movimento" Ed. Marietti scuola*
- *Utilizzo piattaforma Gsuite- collegamenti in Meet - Classroom*
 - * *incontri, confronti, spiegazioni, riferimenti (testo -schede- link)*
 - * *assegnazioni attività*
 - * *consegna elaborati*
- *siti internet*

Torino, 08 giugno 2022

Docente
Basso Elena