

**LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"**

**Scienze Motorie**

**Docente : Basso Elena**

CLASSE 2^I

a.s.2022/2023

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

- ◇ PREATLETISMO generale
  - corsa prolungata, corsa con variazione di andatura e ritmo; andature
  - 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 e scalette
  - percorsi ginnici
  - elementi (tecnica e potenziamento) alla spalliera e breve combinazione
  
- ◇ CANOTTAGGIO: approccio alla tecnica di remata su remo ergometro, in vasca voga e in uscita in barca (quattro con) sul Po, presso Società Armida- Torino (istruttori in loco)
  
- ◇ GIOCHI SPORTIVI
  - FLAG FOOTBALL: fondamentali individuali e semplici tracce; struttura del gioco e regolamento (intervento di esperto per n°6 ore all'interno del Progetto di Ampliamento Offerta Formativa)
  - PALLAVOLO: fondamentali individuali (pallavolo, bagher, battuta dal basso e dall'alto) e di squadra schema W difensivo /difensivo), regole e arbitraggio
  - PALLACANESTRO: esercizi di ball-handing fondamentali individuali con la palla(palleggio, tiro, passaggio; piede perno, arresto a due tempi); regolamento e infrazioni
  - ATLETICA LEGGERA: il salto in alto in sforbiciata laterale e in tecnica dorsale
  
- ◇ EDUCAZIONE CIVICA: Wellness- "Le pause attive"- dalle indicazioni dell'agenda 2030 a proposte operative  
attuabili negli intervalli scolastici
  
- ◇ *Teoria:* - sicurezza a scuola, 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*

Torino, 08 giugno 2023

Docente  
*Basso Elena*

