

LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

Scienze Motorie

Docente : Basso Elena

CLASSE 2^L

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 alla spalliera (tecnica e potenziamento) 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
 - **Progetto BOXANDO:** propedeutica ai colpi più comuni, al rispetto dell'avversario e al controllo del proprio agire; incontro in presenza con il campione Cammarelle.

- ◇ **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**

