

LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

Scienze Motorie e Sportive

Docente : Basso Elena

CLASSE 5^C

a.s.2020/2021

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

◇ **MODULAZIONE in seguito all'emergenza sanitaria Covid-19:**

✓ **ARGOMENTI TEORICI TRATTATI**

- Capacità motorie condizionali e coordinative
- Principi di allenamento delle capacità motorie (teoria e metodi di allenamento)
- Traumatologia sportiva, apparati interessati e primo intervento
- Uso, abuso e dipendenza da alcool, tabacco, droghe
- Doping e sport: problema etico e non solo; i casi di Krieger e di Schwazer
- Wellness e benessere: i quattro aspetti per vivere e preservare la propria salute

✓ **AMPIAMENTO OFFERTA FORMATIVA**

- Corso Primo Soccorso – interventi in DDI di formatore Croce Verde
(catena d'intervento- traumi e primo soccorso-abuso di alcool e droghe- MST)

✓ **ATTIVITA' PRATICA SVOLTA ALL'APERTO**

- Esperienze di walking su percorsi di diversa lunghezza
- Esercizi di coordinazione dinamico generale con la funicella (serie di saltelli)
- Esercizi di coordinazione oculo-manuale propedeutici alla giocoleria (palline da tennis)

✓ **ATTIVITA' PRATICA SINCRONA/ASINCRONA**

- Esercizi di coordinazione oculomanuale con bolas (ottenuti con calzettoni)

◇ **Testo: "Fiorini-Coretti-Bocchi "In movimento" Ed. Marietti scuola**

◇ **Utilizzo piattaforma Gsuite- collegamenti in Meet**

***incontri, confronti, spiegazioni, riferimenti (testo -schede- link)**

*** assegnazioni attività**

*** consegna elaborati/presentazioni:**

◇ **siti internet**

Torino, 05 giugno 2021

Rappresentanti

Docente
Basso Elena