

## LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

Scienze Motorie e Sportive

Docente : Basso Elena

CLASSE 5^S

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 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
- Approfondimento: figura di un atleta significativo nel contesto sportivo, mediatico e sociale (a scelta personale)
- Visone film "L'atleta Abebe Bikila"
- 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)

✓ ATTIVITA' PRATICA SVOLTA ALL'APERTO

- Esperienze di walking su percorsi di diversa lunghezza e diverso fondo
- Semplici andature atletiche su 10/20 mt
- Esercizi di coordinazione dinamico generale con la funicella (serie di saltelli)
- Esercizi di sospensione / trazione / piegamenti arti superiori
- Esercizi di coordinazione oculo-manuale propedeutici alla giocoleria (palline da tennis)

✓ ATTIVITA' PRATICA SINCRONA/ASINCRONA

- Esercizi di coordinazione oculo-manuale 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*