

LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

Scienze Motorie e Sportive

Docente : Basso Elena

CLASSE 3^AL

a.s.2020/2021

CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

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

✓ ARGOMENTI TEORICI TRATTATI

- Postura e comunicazione: il corpo, i suoi atteggiamenti, i suoi messaggi sociali e il gesto sportivo
- Capacità motorie: differenze e caratteristiche tra capacità organico-muscolari, coordinative e condizionali speciali
- Capacità motorie coordinative (le coordinazioni generali, adattamento e aggiustamento, percezione spaziale, temporale e spazio-temporale, destrezza, equilibrio, ritmo)
- Capacità condizionali: flessibilità e velocità – caratteristiche e principi allenanti
- Le Olimpiadi Moderne: storia di sport, realtà sociale e politica, con approfondimento a piccoli gruppi su una delle edizioni (estive o invernali)
- Edizione Olimpica 2020/2021 e il suo "Gorin Ondo"
- Accenni di Wellness e benessere: i quattro aspetti per vivere e preservare la propria salute (alimentazione, attività fisica, riposo e recupero; ciclo circadiano);
- Visione film: "L'atleta Abebe Bikila"

✓ EDUCAZIONE CIVICA

- Fair play: formalismo o realtà? Documenti, contesti, atti di gioco/partecipazione sportiva corretta come atleta e come spettatore

✓ ATTIVITA' PRATICA SVOLTA ALL'APERTO

- Esperienze di walking su percorsi di diversa lunghezza e diverso fondo con rilevamento di parametri utili a confronto su performance individuali
- Esercizi di coordinazione dinamico generale con la funicella (serie di saltelli)
- Esercizi di coordinazione oculo-manuale propedeutici alla giocoleria:
 - * palline da tennis (2)

✓ 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- Classroom

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

* assegnazioni attività

* consegna elaborati/presentazioni:

◇ siti internet

Torino, 05 giugno 2021

Docente
Basso Elena