

## LICEO SCIENTIFICO "CARLO CATTANEO"

Scienze Motorie e Sportive

Docente : Basso Elena

CLASSE 4<sup>A</sup>C

a.s.2020/2021

### CONTENUTI DISCIPLINARI SVOLTI

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

✓ ARGOMENTI TEORICI TRATTATI

- Capacità motorie organico-muscolari, coordinative speciali (le coordinazioni generali, adattamento e aggiustamento, percezione spaziale, temporale e spazio-temporale, destrezza, equilibrio, ritmo)
- Capacità motorie condizionali (flessibilità, velocità, forza)
- Principi di allenamento della Forza: approfondimento a gruppi delle caratteristiche e di alcuni metodi di allenamento della forza-( Calisthenics - Body Building-Carichi massimali)
- Accenni alle Olimpiadi Moderne: storia di sport, realtà sociale e politica
- 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"; " Sognando Beckham"

✓ AMPIAMENTO OFFERTA FORMATIVA

- Corso ICARO " Ti Muovi"- Per una mobilità sostenibile e sicura  
– proposto e svolto in due interventi del corpo della Polizia di Stato

✓ ATTIVITA' PRATICA SVOLTA ALL'APERTO

- Esperienze di walking su percorsi di diversa lunghezza e diverso fondo
- Preatletismo: andature atletica su breve distanza (10/20mt)
- 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 oculomanuale 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