

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 1 A TURISTICO – a.s. 2018/2019

Testi utilizzati: “Più movimento Slim”

Autori: G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa

Editore: DeA SCUOLA Marietti scuola

Prof. : SESIA ALESSANDRA

Le lezioni si sono svolte in compresenza con una classe articolata dell’IPIA molto numerosa.

U.F.: Giochi collettivi/Sport di Squadra

- Pallaguerra; Dogeball; Pallabaseball
- La Pallavolo
- Il calcio a 5
- La Pallamano
- Tchouckball

Esercizi per l’acquisizione dei fondamentali individuali. Svolgimento del gioco.

U.F.: Sport individuali

- L’atletica leggera: corsa di resistenza, corsa veloce, staffetta, corsa ad ostacoli, salto in lungo, lanci
- La ginnastica: Esercizi a corpo libero, salto della funicella, capovolte con pedana elastica
- Il badminton, pallatamburello

U.F.: Capacità e abilità coordinative

- L’apprendimento e il controllo motorio. Circuit training
- L’agilityladder
- Acrosport
- La coordinazione: es per migliorare le capacità motorie

U.F. : Capacità condizionali e allenamento

- La forza
- La velocità
- La resistenza

Inveruno, 03/06/2019

Gli alunni

Il docente

Prof. Alessandra Sesia