

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 4B turistico

– a.s.2018_2019

Testi utilizzati: : “Sullo Sport”_ conoscenza, padronanza, rispetto del corpo.

Autori: Pier Luigi Del Nista, June Parker, Andrea Tasselli.

Editore G. D’Anna

Prof.ssa Alessandra Sesia

L’attività è stata svolta in compresenza con un’altra classe dell’Istituto Tecnico

1) **SVILUPPO E MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI**

- ✚ Corsa continuata e a variazione di velocità.
- ✚ Capovolte con e senza pedana elastica
- ✚ Percorsi e circuiti a corpo libero e con piccoli attrezzi.
- ✚ Salto della funicella e della corda
- ✚ Grandi giochi non codificati.
- ✚ Esercizi di potenziamento a carico naturale.
- ✚ Esercizi di mobilità attiva e passiva.
- ✚ Circuit training
- ✚ Esercizi di stretching.

Lezione teorica applicata all’attività in palestra

2) **IL MOVIMENTO (elementi di ATTREZZISTICA/ATTIVITÀ ESPRESSIVE_GIOCO SPORT)**

- ✚ Corse, spostamenti e andature.
- ✚ Superamenti di ostacoli.
- ✚ Esercizi presportivi.
- ✚ Elementi di ginnastica artistica: capovolte, ponti, verticali e ruote, cavallina
- ✚ Agilityladder

Lezione teorica applicata all’attività in palestra

3) **GIOCO-SPORT E SPORT individuali/di squadra**

- ✚ Grandi giochi e giochi tradizionali: pallaguerra, palla baseball
- ✚ Esercizi per l’acquisizione dei fondamentali individuali. Svolgimento del gioco.
- ✚ Pallatamburello
- ✚ Tchouckball
- ✚ Basket
- ✚ Pallavolo
- ✚ Atletica: corsa di resistenza, 60 mt piani

4) **SICUREZZA SALUTE E BENESSERE**

- ✚ I principi di igiene e prevenzione
- ✚ I principi del riscaldamento
- ✚ Promozione della sicurezza e prevenzione
- ✚ Attività teoriche di promozione a un sano stile di vita.

Inveruno, 3 giugno’19

Gli alunni

Il docente

Prof.ssa Alessandra Sesia