

## PROGRAMMA SVOLTO

### MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 4C Grafica e Comunicazione

– 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 presenza con una classe dell’IPIA

#### 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.
- ✚ Esercizi di stretching.

Lezione teorica applicata all’attività in palestra

#### 2) **IL MOVIMENTO (elementi di ATTREZZISTICA/ATTIVITA’ 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.
- ✚ Unihockey
- ✚ Tchouckball
- ✚ Pallamano
- ✚ Basket
- ✚ Pallavolo
- ✚ Calcetto
- ✚ 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*