

**IIS INVERUNO**

**PROGRAMMA SVOLTO**

**MATERIA \_SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE\_**

**Classe 5A 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**

---

## **1) CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI e COORDINATIVE**

### **1.1 Attività pratiche**

- 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 (entrate e uscite-attività in coppie e a piccoli gruppi)
- Grandi giochi non codificati.
- Esercizi di potenziamento a carico naturale e con piccoli attrezzi
- Esercizi di mobilità attiva e passiva.
- Esercizi di stretching.
- Uso dell’agilityladder

### **1.2 Argomenti teorici:**

- Capacità condizionali e coordinative
- Efficienza fisica e allenamento sportivo.
- Apparato scheletrico ed effetti del movimento su di essi

## **2) GIOCO SPORT e SPORT**

### **2.1 Attività pratiche**

- Grandi giochi e giochi tradizionali: pallaguerra, pallabaseball, dodgeball
- Unihockey: regole di base. Attività di gioco.
- Badminton: regole di base. Attività di gioco.
  - Tchouckball: regole di base. Attività di gioco
  - Pallatamburello
- Pallavolo: esercizi per l’acquisizione della tecnica dei fondamentali individuali della disciplina; svolgimento del gioco con esplicitazione delle regole. Arbitraggio
- Atletica: 60 mt piani (didattica della partenza)

### **2.2 Argomenti teorici**

- Visione film “Race”( la vera storia di Jesse Owens che negli anni trenta vinse quattro medaglie d’oro ai Giochi Olimpici a Berlino e divenne un simbolo della lotta al razzismo sfidando le ideologie razziali imposte da Adolf Hitler)

- Storia delle Olimpiadi
  - Apparato cardiocircolatorio\_ respiratorio ed effetti del movimento su di essi

### 3) IL MOVIMENTO

#### 3.1 Attività pratiche:

- Elementi di acrosport, attrezzistica (utilizzo della trave)
- Attività musicali: routine aerobica; varianti

#### 3.2 Argomenti teorici

- Equilibri della postura; paramorfismi e dismorfismi

### 4) SICUREZZA, SALUTE E BENESSERE

- Alimentazione e disturbi alimentari-dispendio energetico. Metabolismo energetico, basale e totale. Massa grassa e magra. Indice di massa corporea. La dieta.
- Concetto di “salute” e fattori determinanti (patrimonio genetico, fattori sociali, fattori ambientali, stili di vita). Danni provocati dalla sedentarietà.
  - Resilienza
- Integratori alimentari e sport – Doping tradizionale e genetico- dipendenze (fumo, alcool)

---

Inveruno, 6 giugno 2019

**Gli alunni (firma originale nella copia cartacea)**

**Il docente**

*Prof. ssa Alessandra Sesia*