

I.I.S. Inveruno

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 1A TURISTICO – a.s. 2019/2020

---

Testi utilizzati: “Più movimento Slim”

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

Editore: DeA SCUOLA marietti scuola

Prof. : SESIA ALESSANDRA

---

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 (entrate e uscite-in coppia e a piccoli gruppi)
- ✚ **Circuit training (attività svolta anche durante la dad applicata ad una disciplina sportiva a scelta)**
- ✚ Uso dell’agility ladder
- ✚ Esercizi di potenziamento a carico naturale.
- ✚ Esercizi di mobilità attiva e passiva.
- ✚ Esercizi di stretching.

Lezione teorica applicata all’attività in palestra

## 2) **GIOCO-SPORT E SPORT**

- ✚ Grandi giochi e giochi tradizionali: pallaguerra, palla baseball

Esercizi per l'acquisizione dei fondamentali individuali. Svolgimento del gioco:

- ✚ Pallavolo

- ✚ Unihockey

- ✚ Calcetto

- ✚ Basket

- ✚ Pallamano

- ✚ Tchoukball

- ✚ Atletica: 60 mt piani, corsa di resistenza, lancio palla medica (propedeutica ai vari lanci), salto in alto tecnica fosbury (unità non terminata a causa della chiusura della scuola)

- ✚ La ginnastica: Esercizi a corpo libero, salto della funicella, capovolte con pedana elastica, salto della cavallina

- **Alimentazione\_dad\_ principi nutritivi e loro funzioni. IMC e dispendio energetico**

Inveruno, 03/06/2020

Gli alunni

Il docente

---

*Prof. Alessandra Sesia*

