

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 1E Indirizzo TURISTICO SPORTIVO

a.s. 2020/2021

Testi utilizzati: “Più movimento Slim”

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

Editore: DeA SCUOLA marietti scuola

Prof. : SESIA ALESSANDRA

SVILUPPO E MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI e COORDINATIVE

✚ RESISTENZA_cos'è, tipi di resistenza.

Fattori fisiologici, tecnici, mentali e culturali. Perché i più grandi campioni delle corse di resistenza arrivano dal Kenia? (storia della tribù Kalenji).

Test di Cooper: cos'è e cosa valuta. Prova di test di Cooper casalingo in DAD (squat, affondi e plank)

La maratona_ la gara come metafora della vita. Origini e sviluppi fino ai giorni nostri

Salto della funicella e della corda (Video in DAD e poi in presenza; entrate e uscite-in coppia e a piccoli gruppi). Rope skipping (in DAD lavoro a gruppi con la musica)

✚ EQUILIBRIO_ Cos'è. Fattori che lo influenzano. Come migliorarlo. Video dello slackline alla Pietra di Bismantova. Test casalingo in DAD

✚ DESTREZZA_ Giocoleria_ esercizi in dad per miglioramento della destrezza

Scuole associate

I.P.I.A “G. MARCORA” Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 – vicemarcora@iisinveruno.edu.it

I.P.S. “E. LOMBARDINI” Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 – vicelombardini@iisinveruno.edu.it

I.T.T.E. “G. MARCORA” Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 – viceittmarcora@iisinveruno.edu.it

- ✚ VELOCITA' _ Corsa continuata e a variazione di velocità. Gare a staffetta

- ✚ RITMO _ Uso dell'agility ladder

- ✚ FORZA_ Esercizi di potenziamento a carico naturale. Percorsi e circuiti a corpo libero e con piccoli attrezzi (palla medica, ostacoli, elastici). CIRCUIT TRAINING

- ✚ FLESSIBILITA' _ Esercizi di mobilità attiva e passiva. Esercizi di stretching. Yoga _ posizioni fondamentali

- ✚ Utilizzo delle PARALLELE ASIMMETRICHE_ equilibrio statico dinamico e potenziamento arti superiori

- ✚ ORIENTAMENTO_ attività pomeridiana di recupero: caccia al tesoro interdisciplinare fra gli spazi della scuola

GIOCO-SPORT E SPORT

- ✚ Giochi collettivi con il distanziamento
Esercizi per l'acquisizione dei fondamentali individuali. Svolgimento del gioco:
- ✚ Pallavolo
- ✚ Badminton_ attività in palestra e giornata in collaborazione con la Federazione Italiana

- ✚ Atletica: 60 mt piani, corsa di resistenza, lancio palla medica (propedeutica ai vari lanci), salto in lungo (attività svolta all'aperto)

SALUTE E BENESSERE

- ✚ Concetto di salute (salute dinamica, resilienza, fattori determinanti la salute_ modificabili e non)

- ✚ Frequenza cardiaca (a riposo e sotto sforzo, frequenza cardiaca massima).

Scuole associate

I.P.I.A "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 - vicemarcora@iisinveruno.edu.it

I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 - vicelombardini@iisinveruno.edu.it

I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 - viceittmarcora@iisinveruno.edu.it

Test di RUFFIER (in DAD)

- ✚ La sedentarietà come patologia
- ✚ ALIMENTAZIONE_ Principi base di una corretta alimentazione (Alimenti, nutrienti, macronutrienti e micronutrienti, la caloria)
Perchè si ingrassa? Bilancio energetico (positivo e negativo)

Gli zuccheri__ semplici e complessi. Quanto zucchero è contenuto negli alimenti?

Dose di zucchero raccomandata dall'OMS. Le etichette sugli alimenti.

La piramide alimentare.

Metabolismo energetico, metabolismo basale e totale (fattori che lo influenzano)

4) COMUNICAZIONE E RAPPORTO CON GLI ALTRI (argomenti vari affrontati prevalentemente in DAD)

- Comunicazione verbale, non verbale e paraverbale
- Differenza fra “gruppo” e “squadra” _ a lezione con Julio Velasco
- La storia di Samia Yusuf Omar
- In occasione della giornata Internazionale della donna_ Donne e sport (dall'antica Grecia ai giorni nostri). Differenza fra sesso e genere. Stereotipi culturali
- Differenze fisiologiche e di prestazione fra maschi e femmine.
- La storia di Lara Lugli.

Visione del film "La partita perfetta" _ lavoro di riflessione

Inveruno, 31 maggio '21

Il docente

Prof. Alessandra Sesia