

## PROGRAMMA SVOLTO

### MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

*Classe 2AT Indirizzo TURISTICO*

*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. La camminata sportiva.

Piano di allenamento per passare dalla camminata alla corsa (divisione in fasce di livello\_ obiettivo corsa di 10 km).

Salto della funicella e della corda (Video in DAD e in presenza; entrate e uscite-in coppia e a piccoli gruppi).

 **EQUILIBRIO**\_ Cos'è. Fattori che lo influenzano. Come migliorarlo. Video dello slackline alla Pietra di Bismantova. Test casalingo in DAD

- ✚ FLESSIBILITA' \_ Esercizi di mobilità attiva e passiva. Esercizi di stretching. Yoga \_ posizioni fondamentali
- ✚ Utilizzo delle PARALLELE ASIMMETRICHE\_ equilibrio statico dinamico e potenziamento arti superiori

---

### **GIOCO-SPORT E SPORT**

---

- ✚ Giochi collettivi con il distanziamento

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

- ✚ Pallavolo
- ✚ Badminton
- ✚ Atletica: 60 mt piani, 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).  
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? Perché si mangia? Bilancio energetico (positivo e negativo). Gli zuccheri\_\_ semplici e complessi. Quanto zucchero è contenuto negli alimenti?  
La piramide alimentare.  
Metabolismo energetico, metabolismo basale e totale (fattori che lo influenzano)

### **Argomenti/Attività extra**

Scuole associate



- 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.

Visione del film "The perfect game"\_ lavoro di riflessione

---

Inveruno, 31 maggio '21

### **Il docente**

*Prof. Alessandra Sesia*

Scuole associate

I.P.I.A "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 - [vicemarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:vicemarcora@iisinveruno.edu.it)  
I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 - [vicelombardini@iisinveruno.edu.it](mailto:vicelombardini@iisinveruno.edu.it)  
I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 - [viceittmarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:viceittmarcora@iisinveruno.edu.it)