

## PROGRAMMA SVOLTO

### MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

*Classe 3AT 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 (entrate e uscite-in coppia e a piccoli gruppi).

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

✚ Utilizzo delle PARALLELE ASIMMETRICHE\_ equilibrio statico dinamico e potenziamento arti superiori

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)

---

## **GIOCO-SPORT E SPORT**

---

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)
- ✚ In dad lavoro a gruppi su una disciplina sportiva a scelta (parte teorica e pratica)

---

## **SALUTE E BENESSERE**

---

- ✚ Concetto di salute (salute dinamica, resilienza, fattori determinanti la salute modificabili e non)
  - ✚ Life style
  - ✚ Frequenza cardiaca (a riposo e sotto sforzo, frequenza cardiaca massima).  
Test di RUFFIER (in DAD)
  - ✚ Ipocinesi e sue conseguenze
  - ✚ 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). Quanto devo camminare/sciare/studiare per smaltire le calorie assunte attraverso l'alimentazione.  
Gli zuccheri\_\_ semplici e complessi. Quanto zucchero è contenuto negli alimenti?  
La piramide alimentare.  
Metabolismo energetico, metabolismo basale e totale (fattori che lo influenzano)
- Massa magra e massa grassa. Calcolo dell'IMC (BMI)\_ limiti del metodo.

### **ED CIVICA/Attività extra/**

- Differenza fra sesso e genere. Stereotipi culturali. Differenze fisiologiche e di prestazione fra uomo e donna  
Sport e parità: le storie di **Stamatha Rethivi** e **Kathrine Switzer**
- In occasione della giornata Internazionale della donna\_ Donne e sport (dall'antica Grecia ai giorni nostri). Differenza fra sesso e genere.

Scuole associate



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)