

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 4AT 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

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

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)

SALUTE E BENESSERE

- ✚ Concetto di salute (salute dinamica, resilienza, fattori determinanti la salute _ modificabili e non)
- ✚ Life style
- ✚ Ipocinesi e sue conseguenze

- ✚ **ALIMENTAZIONE**_ Ripasso dei 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 e dispendio energetico; metabolismo basale e totale (fattori che lo influenzano); differenze fra maschi e femmine

Massa magra e massa grassa. Calcolo dell'IMC (BMI)_ limiti del metodo.

- ✚ Le **DIPENDENZE** _ uso, abuso, dipendenza (da alcol, tabacco, droghe, gioco e dipendenze comportamentali).

ED CIVICA/Attività extra

- ✚ **II DOPING** _ la WADA e il codice antidoping.

Doping _ sostanze e metodi. Il passaporto biologico. Doping genetico e tecnologico. La Camera ipossica e epo _ Il caso Schwazer

Visione del film "The program" _ discussione



- + Differenza fra gruppo e squadra (video di Julio Velasco).
Visione di un film a scelta fra "Coach Carter" e "Goal" _ lavoro di riflessione
- + **"SIAMO TUTTI GIORNALISTI"** _ Lavoro a gruppi. Telecronaca di un video a scelta e scrittura di un breve articolo di giornale sulla stessa manifestazione/partita/gara.

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
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