

## PROGRAMMA SVOLTO

### MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

*Classe 4C      Indirizzo GRAFICO E DELLA COMUNICAZIONE*

*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. Frequenza cardiaca (massima a riposo e sotto sforzo).  
TEST di RUFFIER

Fattori fisiologici, tecnici, mentali e culturali che influenzano la resistenza. Il popolo Kalenjin e la maratona.

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).

✚ CIRCUIT TRAINING

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

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)

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

---

## **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
- Gli effetti del movimento sull'apparato cardiocircolatorio e respiratorio

- 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.

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).

- POSTURE e MAL DI SCHIENA** \_ cause specifiche e aspecifiche. La ginnastica posturale. Paramorfismi e dismorfismi.

- IL 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



## **ED CIVICA/Attività extra**

- ✚ **"Umanità, dignità e diritti"** \_ storie di atleti che hanno lottato per i diritti civili. Lavoro interdisciplinare a gruppi. Del lavoro in power point sono stati creati manifesti con i prof.ri di grafica.

Visione di un film a scelta fra "Coach Carter" e "Goal" \_ 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)