

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 4D 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.

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

✚ 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.

- ✚ Badminton
- ✚ Basket
- ✚ Atletica: 60 mt piani, lancio palla medica (propedeutica ai vari lanci)

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.

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).

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

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

ED CIVICA/Attività extra

- ✚ "**Sport/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

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



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