

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 5AT 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

1) SVILUPPO E MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI e COORDINATIVE

✚ RESISTENZA_cos'è, tipi di resistenza. Resistenza fisica e psicologica. Perché i più grandi campioni delle corse di resistenza arrivano dal Kenia (storia della tribù Kalenji)

Modelli culturali che educano ad affrontare la fatica (Africa_Riti di iniziazione e passaggio all'età adulta)

Fattori fisiologici, tecnici, mentali e culturali. La camminata sportiva.

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

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

2) 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)

3) SALUTE E BENESSERE

- ✚ Concetto di salute (salute dinamica, resilienza, fattori determinanti la salute _ modificabili e non)
- ✚ Life style
- ✚ Ipocinesi e sue conseguenze
- ✚ Approfondimento degli effetti positivi di un sano stile di vita per il benessere fisico e socio-relazionale della persona

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

ED CIVICA

- ✚ **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 e la storia di altri atleti che hanno fatto uso di doping.

Visione del film "The program" _ discussione

4) "QUANDO LO SPORT SPIEGA LA STORIA"

✚ **Lavori a gruppi e presentazione lavori su:**

- Olimpiadi nell'antichità'
- Atene 1896
- Berlino 1936
- Sport e totalitarismi

Scuole associate



- Sport e attività fisica durante il periodo fascista
- Roma 1960
- Citta' del messico 1968
- Monaco 1972
- Donne e olimpiadi
- La maratona

- **Visione del film "Race"- la vera storia di Jesse Owens (atleta che vinse quattro medaglie d'oro alle Olimpiadi del 1936 a Berlino sotto il regime nazista)**
- **Visione del documentario "Gino Bartali_ Giusto fra le nazioni"**
- **"La tregua di Natale"**

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