

## PROGRAMMA SVOLTO

### MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

*Classe 1A      Indirizzo TURISTICO      a.s. 2021/2022*

---

**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.

Salto della funicella e della corda

✚ VELOCITA' \_ Corsa continuata e a variazione di velocità. Gare a staffetta. 60 MT piani

✚ CAPACITA' DI REAZIONE Esercizi specifici e giochi

✚ RITMO \_ Uso dell'agility ladder

✚ FORZA\_Esercizi di potenziamento a carico naturale. Percorsi e circuiti a corpo libero e con piccoli attrezzi (palla medica, ostacoli, elastici). CIRCUIT TRAINING

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

✚ POSTURA es per il mantenimento di una postura corretta (plank frontale e laterale \_varianti)

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**

---

🇪🇺 Giochi collettivi

🇪🇺 Esercizi per l'acquisizione dei fondamentali individuali. Svolgimento del gioco:

Pallavolo

Badminton

Calcetto

Pallatamburello

🇪🇺 Atletica: 60 mt piani, lancio palla medica (propedeutica ai vari lanci), salto in alto (tecnica Fosbury), vortex

🇪🇺 **ACROBATICA** salti e capovolte con e senza pedana elastica

🇪🇺 Verticali

🇪🇺 **ACROSPORT** figure a coppie e in gruppi da tre o quattro.

---

## **SALUTE E BENESSERE**

---

🇪🇺 Concetto di salute (salute dinamica, resilienza, fattori determinanti la salute modificabili e non)

🇪🇺 La sedentarietà come patologia

### **4) ATTIVITA' INTERDISCIPLINARI**

GLI SPORT ECOSOSTENIBILI (trekking, parkour, hiking, plogging)\_ lavori individuali o a coppie per l'uda di ed civica

---

Inveruno, 06 GIUGNO 2022

**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)



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 Buonarroto, 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)