

## PROGRAMMA SVOLTO

### MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

*Classe 1E      Indirizzo TURISTICO SPORTIVO*

*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. Piano di miglioramento della resistenza (varie fasi \_condiviso su classroom)

Fattori fisiologici, tecnici, mentali e culturali.

Test di Cooper: cos'è e cosa valuta. Prova di test di Cooper

La maratona\_ la gara come metafora della vita. Origini e sviluppi fino ai giorni nostri

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 pr il mantenimento di una postura corretta (plank frontale e laterale \_varianti)
- ✚ Utilizzo delle PARALLELE ASIMMETRICHE\_ equilibrio statico dinamico e potenziamento arti superiori

---

## **GIOCO-SPORT E SPORT**

---

- ✚ Giochi collettivi
- ✚ Esercizi per l'acquisizione dei fondamentali individuali. Svolgimento del gioco:
  - Pallavolo
  - Badminton
  - Rugby (attività in collaborazione con la società Rugby di Parabiago)
  - Calcetto
- ✚ Atletica: 60 mt piani, corsa di resistenza, lancio palla medica (propedeutica ai vari lanci), salto in alto (tecnica Fosbury)

---

## **SALUTE E BENESSERE**

---

- ✚ Concetto di salute (salute dinamica, resilienza, fattori determinanti la salute \_modificabili e non)
- ✚ Frequenza cardiaca (a riposo e sotto sforzo, frequenza cardiaca massima).
- ✚ La sedentarietà come patologia
- ✚ ALIMENTAZIONE\_ Principi base di una corretta alimentazione

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)



- ✚ Perché si ingrassa? Bilancio energetico (positivo e negativo)

Gli zuccheri\_\_ semplici e complessi. Quanto zucchero è contenuto negli alimenti?

#### 4) ATTIVITA' INTERDISCIPLINARI

- Il FAIR PLAY
- Incontro con il campione paralimpico Simone Barlaam
- Differenza fra “gruppo” e “squadra” \_ a lezione con Julio Velasco (condivisione su classroom)
- La storia di Samia Yusuf Omar

---

Inveruno, 06 GIUGNO 2022

**Il docente**

*Prof. Alessandra Sesia*