

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 2A 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. Piano di miglioramento della resistenza (varie fasi _condiviso su classroom)

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

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

GIOCO-SPORT E SPORT

🚦 Giochi collettivi

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

Pallavolo

Badminton

Tchoukball

Pallatamburello

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

🚦 **ACROBATICA** salti con e senza pedana elastica

🚦 **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

🚦 **ALIMENTAZIONE** _ Principi base di una corretta alimentazione

🚦 Perché si ingrassa? Bilancio energetico (positivo e negativo)

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

4) ATTIVITA' INTERDISCIPLINARI / USCITE DIDATTICHE

🚦 Uscita di una giornata c/o il Centro Monrosa per sperimentare il RAFTING



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
I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroto, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 - vicelombardini@iisinveruno.edu.it
I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 - viceittmarcora@iisinveruno.edu.it