

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 2E 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 dinamico/specifico
- ✚ POSTURA es per 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
 - Foobaskill
 - Pallamano
 - Tchoukball
- ✚ Atletica: 60 mt piani, corsa di resistenza, lancio palla medica (propedeutica ai vari lanci), salto in alto (tecnica Fosbury)
 - ✚ **ACROBATICA** salti con e senza pedana elastica
 - ✚ Salto della cavallina
 - ✚ Verticali
- ✚ **ACROSPORT** _figure a coppie e in gruppi da tre o quattro. Prime piramidi umane

SALUTE E BENESSERE

- ✚ Ripresa del concetto di salute affrontato l'anno scorso (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
 - ✚ Perché si ingrassa? Bilancio energetico (positivo e negativo)

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

4) ATTIVITA' INTERDISCIPLINARI / USCITE DIDATTICHE

- ✚ Incontro con il campione paralimpico Simone Barlaam
- ✚ Uscita di 4 gg a carattere sportivo "PALESTRACQUA" c/o Lido delle Nazioni (attività sportive varie equitazione, vela, canoa, Ultimate, Hockey su prato, beach volley, mountain bike)
- ✚ Uscita di una giornata c/o il Centro Monrosa per sperimentare il RAFTING

Inveruno, 06 GIUGNO 2022

Il docente

Prof. Alessandra Sesia