

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3A 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

✚ 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
 - Calcetto
- 🏆 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

4) ATTIVITA' INTERDISCIPLINARI / ED CIVICA

- 🏆 Lavori individuali su parità/differenze di genere e sport

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