

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 4A 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

✚ 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

Scuole associate

I.P.I.A “G. MARCORA” Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 – vicemarcora@iisinveruno.edu.it

I.P.S. “E. LOMBARDINI” Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 – vicelombardini@iisinveruno.edu.it

I.T.T.E. “G. MARCORA” Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 – viceittmarcora@iisinveruno.edu.it



✚ 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

4) ATTIVITA' INTERDISCIPLINARI / ED CIVICA _UGUAGLIANZA UMANITA' DIRITTI_

Approfondimento della storia di atleti che attraverso lo sport hanno promosso la pace e l'idea di un mondo più giusto e più equo; atleti che hanno cercato di difendere i diritti e la dignità umana rispedendo al mittente privilegi, carriera e a volte la propria vita.

Stamata Revithi

Kathrine Switzer_

Jessee Owens e Luz Long_ Olimpiadi Berlino 1936.

Sohn Kee-Chung_ Olimpiadi Berlino 1936

Matthias Sindelar

Gino Bartali

Muhammad Ali_

Peter Norman_

Dana ed Emile Zatopek_ atleti cecoslovacchi

Hassiba Boulmelka

Samia Yusuf Omar

Vera Caslavaska

Feyisa Lilesa

Enes Kanter

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