

IIS INVERUNO

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA \_SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE\_

Classe 5A 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.ssa Alessandra Sesia

---

## **1. CONSOLIDAMENTO DELLE CAPACITÀ MOTORIE CONDIZIONALI e COORDINATIVE**

### **1.1 Attività pratiche**

- Corsa continuata e a variazione di velocità.
- Capovolte con e senza pedana elastica
- Percorsi e circuiti a corpo libero e con piccoli attrezzi.
- Salto della funicella e della corda (entrate e uscite-attività in coppie e a piccoli gruppi)
- Grandi giochi non codificati.
- Esercizi di potenziamento a carico naturale e con piccoli attrezzi
- Esercizi di mobilità attiva e passiva.
- Esercizi di stretching.
- Uso dell’agilityladder

## **2. GIOCO SPORT e SPORT**

### **2.1 Attività pratiche**

- Badminton: regole di base. Attività di gioco.
- Pallatamburello
- Calcetto
- Foobaskill
- Pallavolo: svolgimento del gioco con esplicitazione delle regole. Arbitraggio
- Atletica: 60 mt piani (didattica della partenza), salto in alto

### **2.2 Argomenti teorici**

Colonialismo europeo e lo sport.... l'Impero Britannico (e la nascita/diffusione del rugby, del calcio e del cricket) e il colonialismo italiano (la storia di Abebe Bikila)

Altre storie sullo sfondo di occupazioni non solo europee....

Approfondimento individuale di:

- I giusti dello sport\_Gino Bartali
- Olimpiadi di Berlino\_1936
- Sport e totalitarismi
- Sport e attività fisica durante il periodo fascista
- La storia di Samya Yussuf Omar (dalla Somalia alle Olimpiadi di Pechino)
- La storia di Dana ed Emile Zatopek (Primavera di Praga)
- La nazionale sudafricana di rugby del 1995 (legata alla storia di Nelson Mandela)
- La storia di Hassiba Boulmerka
- La storia di Feysa Lilesa
- Mohamed Alì
- Citta' del Messico 1968
- Monaco 1972
- Donne e olimpiadi
- La maratona

### **3. IL MOVIMENTO**

Acrosport\_figure di base

### **4. SICUREZZA, SALUTE E BENESSERE**

- Alimentazione e disturbi alimentari-dispendio energetico. Metabolismo energetico, basale e totale. Massa grassa e magra.Indice di massa corporea. La dieta.
- Concetto di "salute" e fattori determinanti (patrimonio genetico, fattori sociali, fattori ambientali, stili di vita).
- Danni provocati dalla sedentarietà.
- Resilienza
- Doping tradizionale e genetico- dipendenze (fumo, alcool)

Inveruno, 6 giugno 2022

**Gli alunni**

**Il docente**

*Prof. ssa Alessandra Sesia*