

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 1A Indirizzo TURISTICO a.s. 2022/2023

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. Fattori fisiologici, tecnici, mentali e culturali. Piano di allenamento.

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. Percorso motorio con piccoli e grandi attrezzi

✚ FLESSIBILITA' _ Esercizi di mobilità attiva e passiva. Esercizi di stretching.

✚ POSTURA es per il mantenimento di una postura corretta (esercizi di core stability, plank frontale e laterale_varianti)

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

GIOCO-SPORT E SPORT

✚ Giochi collettivi

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

Basket

Pallavolo

Badminton

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

✚ **ACROBATICA** salti e capovolte con e senza pedana elastica

✚ Verticali

✚ **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

4) ATTIVITA' INTERDISCIPLINARI extrascolastiche

- **Uscita nell'ambito dell'accoglienza_a piedi lungo la Greenway del Lago di Como**
- **Uscita al Parco Avventure di Civenna e attività di Orienteering**

Inveruno, 30 maggio 2023

Il docente

Prof. Alessandra Sesia



IIS Inveruno

Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno (MI)
Tel. 02 97 28 81 82 - Tel. 02 97 28 53 14
E-mail miis016005@istruzione.it - PEC miis016005@pec.istruzione.it
Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157
www.iisinveruno.edu.it

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