

PROGRAMMA SVOLTO

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe: 1[^]ETSP – TURISMO SPORTIVO

A.S. 2022 - 2023

Testi utilizzati: Fiorini-Coretti-Bocchi / “Più movimento” Slim / DEA Scuola-Marietti Scuola

Prof. Porta Sergio

- **UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 1: “IL MIO CORPO SI MUOVE” (CAPACITA' COORDINATIVE)**
 - Andature (skip, calciata dietro, laterale ...), corsa e variazioni di velocità;
 - Traslocazioni libere e con ostacoli;
 - Saltelli con la funicella (test 60 secondi);
 - Superamenti di ostacoli;
 - Esercizi e giochi con palloni e piccoli attrezzi;
 - Traslocazioni su trave bassa;
 - Realizzazione di percorsi coordinativi (test percorso cronometrato con trave bassa, trave alta, spalliere, parallele, ostacoli);
 - Volteggio divaricato al cavallo con uso della pedana elastica
 - Conoscenza e pratica dei fondamentali della Ginnastica Artistica a corpo libero (capovolta avanti, capovolta indietro, ruota, verticale su tre appoggi-mani e testa, verticale sulle mani)

- **UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 2: “L'ALLENAMENTO RENDE FORTI” (CAPACITA' CONDIZIONALI)**
 - La Resistenza: test di Cooper; conoscenza delle modificazioni fisiologiche da sforzo prolungato;
 - L' Elasticità Muscolare: stretching (conoscenza e pratica degli esercizi per la muscolatura degli arti inferiori, degli arti superiori, della schiena, conoscenza della nomenclatura e dell'anatomia dei muscoli, conduzione di una seduta di stretching per gli arti inferiori, per gli arti superiori e per la schiena); esercitazioni sulla tecnica di base del salto in lungo (test)
 - La Forza: test di forza resistente (20 crunch, 20 squat, 20 push up); esercitazioni sulla tecnica di base del getto del Peso (test con peso da 4kg)
 - La Velocità: giochi, esercizi, staffette su velocità di reazione e di spostamento

- **UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 3: “GIOCO E SPORT: IN SQUADRA SI COLLABORA”**
 - Il Calcio a Cinque, la Pallavolo, la Pallacanestro, il Badminton, l'Ultimate Frisbee: esercitazioni pratiche sui gesti fondamentali individuali, conoscenza del regolamento di gioco, pratica di squadra con cenni di tecnica di squadra



- **UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 4: "IL CORPO RACCONTA" (ESPRESSIVITA' CORPOREA)**
 - Il modulo non è stato svolto

- **UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 5: "SICUREZZA E SALUTE"**
 - Corretto riscaldamento motorio eseguito all'inizio di ogni lezione pratica e adeguato all'argomento centrale.
 - Lezioni con l'uso di grandi attrezzi (spalliere, trave bassa, trave alta, parallele, tappetoni): utilizzo dei dispositivi di sicurezza e tecniche di assistenza ai compagni
 - Il concetto di salute dinamica dell'OMS e i fattori determinanti della salute (genetici-socio economici-ambientali-stili di vita)
 - I rischi della sedentarietà e il movimento come prevenzione

- **UNITA' DI APPRENDIMENTO N. 6: "ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE"**
 - Attività organizzate all'esterno in ambito curriculare (Atletica Leggera, Ultimate Frisbee, ...)
 - Partecipazione alle attività extracurricolari organizzate dai docenti nell'ambito del progetto sportivo (uscita sulla Greenway del Lago di Como in data 27 Ottobre 2022, uscita al Parco Avventura "Jungle Raider Park" di Civenna – Como in data 20 Marzo 2023, viaggio sportivo di 5gg presso Spiaggia Romea Residence e Hotel con progetto Stafoliss x i Licei Sportivi)

Inveruno, 07-06-2023

Il docente
Prof. Porta Sergio