

## PROGRAMMA SVOLTO

### MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 2A 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. Piano di miglioramento della resistenza (prova sui 100/1500 mt piani)
- ✚ 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
  
- ✚ POSTURA es per il mantenimento di una postura corretta (plank frontale e laterale\_varianti)
  
- ✚ Esercizi per l'acquisizione dei fondamentali individuali. Svolgimento del gioco:

Scuole associate

Unihockey

Badminton

Basket

✚ 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**

---

✚ Concetto di salute (salute dinamica, resilienza, fattori determinanti la salute modificabili e non)

✚ La sedentarietà come patologia

✚ **ALIMENTAZIONE**\_ Principi base di una corretta alimentazione

#### **4) ATTIVITA' INTERDISCIPLINARI / USCITE DIDATTICHE**

✚ Uscita di una giornata c/o il Centro Monrosa per sperimentare il RAFTING (solo due alunne della classe partecipanti)

Inveruno, 30 maggio '23

**Il docente**

*Prof. Alessandra Sesia*