

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 2E Indirizzo TURISTICO SPORTIVO

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_Fattori fisiologici, tecnici, mentali e culturali che la influenzano. Resistenza generale, locale e specifica. VO2

Test di Cooper: cos'è e cosa valuta. Valutazione test di Cooper. Corsa campestre d'Istituto e partecipazione alle fasi provinciali

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 motori con piccoli e grandi attrezzi

(spalliera, parallele asimmetriche, travi alta e bassa, cavallo) e circuiti a corpo libero e con piccoli

attrezzi (palla medica, ostacoli). CIRCUIT TRAINING

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

- ✚ FLESSIBILITA' _ Esercizi di mobilità attiva e passiva. Esercizi di stretching statico e dinamico.
Yoga _ posizioni fondamentali e sequenza
- ✚ POSTURA es per il mantenimento di una postura corretta (esercizi di core stability, plank frontale e laterale_varianti)
- ✚ Utilizzo delle PARALLELE ASIMMETRICHE_ equilibrio statico dinamico e potenziamento arti superiori

GIOCO-SPORT E SPORT

- ✚ Giochi collettivi
- ✚ Esercizi per l'acquisizione dei fondamentali individuali e di squadra. Svolgimento del gioco:
Basket
Unihockey
Pallavolo
Badminton
Pallamano
Freesby-Ultimate
- ✚ Atletica: 60 mt piani, corsa di resistenza, lancio palla medica (propedeutica ai vari lanci), salto in alto (tecnica Fosbury)

SALUTE E BENESSERE

- ✚ Concetto di salute (salute dinamica, resilienza, fattori determinanti la salute_modificabili e non)
- ✚ Frequenza cardiaca (a riposo e sotto sforzo, frequenza cardiaca massima).



- ✚ La sedentarietà come patologia
- ✚ ALIMENTAZIONE_ Principi base di una corretta alimentazione

4) ATTIVITA' INTERDISCIPLINARI

- Partecipazione al progetto “Staffolis” c/o spiaggia Romea_ approccio e competizioni in numerose discipline sportive con altri licei sportivi d’Italia

Inveruno, 30 maggio 2023

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