

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3A 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. Salto della funicella e della corda. Prova su 1000/1500 mt piani
- ✚ VELOCITA' _ Corsa continuata e a variazione di velocità. Gare a staffetta. 60 MT piani
- ✚ 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)

GIOCO-SPORT E SPORT

- ✚ Giochi collettivi

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

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

Basket

Unihockey

Pallavolo

Badminton

✚ 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.

Inveruno, 30 maggio 2023

Il docente

Prof. Alessandra Sesia

✚