

## PROGRAMMA SVOLTO

### MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

*Classe 3E      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 (varie fasi)

Fattori fisiologici, tecnici, mentali e culturali che la determinano.

Test di Cooper: cos'è e cosa valuta. Prova di test di Cooper. Corsa campestre fase d'Istituto e partecipazione alla fase provinciale dei campionati studenteschi.

La maratona\_ la gara come metafora della vita. Origini e sviluppi fino ai giorni nostri

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 grandi attrezzi (travi alta e bassa, cavallo, spalliera, parallele asimmetriche e circuiti a corpo libero e con piccoli attrezzi (palla medica, ostacoli, elastici, funicelle). CIRCUIT TRAINING
- ✚ FLESSIBILITA' \_ Esercizi di mobilità attiva e passiva. Esercizi di stretching dinamico/specifico
- ✚ 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. Svolgimento del gioco:
  - Basket
  - Unihockey
  - Ultimate-freesby
  - Pallavolo\_ partecipazione anche alla fase distrettuale dei campionati studenteschi
  - Badminton
  - Calcetto\_partecipazione anche alla fase distrettuale dei campionati studenteschi
  - Pallamano
- ✚ Atletica: 60 mt piani, corsa di resistenza, lancio palla medica (propedeutica ai vari lanci), salto in alto (tecnica Fosbury)
  - ✚ **ACROBATICA** salti con e senza pedana elastica
  - ✚ Salto della cavallina
  - ✚ Verticali
  - ✚ **ACROSPORT**\_figure a coppie e in gruppi da tre o quattro.

Scuole associate

I.P.I.A "G. MARCORÀ" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 - [vicemarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:vicemarcora@iisinveruno.edu.it)

I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroti, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 - [vicelombardini@iisinveruno.edu.it](mailto:vicelombardini@iisinveruno.edu.it)

I.T.T.E. "G. MARCORÀ" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 - [viceittmarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:viceittmarcora@iisinveruno.edu.it)



---

## **SALUTE E BENESSERE**

---

- ✚ Ripresa del concetto di salute affrontato l'anno scorso (salute dinamica, resilienza, fattori determinanti la salute modificabili e non)
- ✚ Frequenza cardiaca (a riposo e sotto sforzo, frequenza cardiaca massima).
- ✚ Alimentazione

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

- ✚ Uscita di 5 gg a carattere sportivo "STAFFOLIS" c/o Lido delle Nazioni (attività sportive varie orienteering vela, canoa, Ultimate, Hockey su prato, basket, calcio, beach volley in competizione con altri licei sportivi d'Italia)
- ✚ Corso di 5 ore (valido per il pcto) per apprendere la rianimazione cardiopolmonare di base e defibrillazione-operatore laico in collaborazione con l'associazione 60mila vite da salvare

Inveruno, 30 maggio 2023

**Il docente**

*Prof. Alessandra Sesia*