

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. 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



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