

PROGRAMMA SVOLTO

MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 4B 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 (varie fasi)

Salto della funicella e della corda

✚ RITMO _ Uso dell'agility ladder

✚ FORZA_Esercizi di potenziamento a carico naturale. Percorsi motori e circuiti a corpo libero e/o con grandi (cavallo, spalliera, parallele asimmetriche, travi alta e bassa) e piccoli attrezzi (palla medica, ostacoli, elastici).

✚ Atletica:

- 60 mt piani

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



- Lancio palla medica (propedeutica ai vari lanci)

- Salto in alto (tecnica Fosbury)

✚ **ACROBATICA** salti con e senza pedana elastica

✚ **POSTURA** es per il mantenimento di una postura corretta (esercizi di core stability, plank frontale e laterale_varianti)

GIOCO-SPORT E SPORT

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

Unihockey

Basket

Pallavolo

Calcetto

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