

## PROGRAMMA SVOLTO

### MATERIA : SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

*Classe 5A      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). Prova di corsa sui 1000/1500 mt

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 attrezzi grandi (cavallo, spalliera, parallele asimmetriche, travi alta e bassa) e piccoli (palla medica, ostacoli, elastici).

✚ Atletica: 60 mt piani, lancio palla medica (propedeutica ai vari lanci), salto in alto (tecnica Fosbury)

Scuole associate

I.P.I.A “G. MARCORA” 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. MARCORA” Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 – [viceittmarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:viceittmarcora@iisinveruno.edu.it)

- ✚ **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

- Le Olimpiadi del 1936\_Visione del film "Race"

Inveruno, 30 maggio 2023

**Il docente**

*Prof. Alessandra Sesia*



**IIS Inveruno**

Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno (MI)  
Tel. 02 97 28 81 82 - Tel. 02 97 28 53 14  
E-mail [miis016005@istruzione.it](mailto:miis016005@istruzione.it) - PEC [miis016005@pec.istruzione.it](mailto:miis016005@pec.istruzione.it)  
Codice univoco:UF5IAO - CF 93018890157  
[www.iisinveruno.edu.it](http://www.iisinveruno.edu.it)

Scuole associate

I.P.I.A. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297288182 - [vicemarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:vicemarcora@iisinveruno.edu.it)  
I.P.S. "E. LOMBARDINI" Via Buonarroto, 6 - 20010 Inveruno ☎029787234 - [vicelombardini@iisinveruno.edu.it](mailto:vicelombardini@iisinveruno.edu.it)  
I.T.T.E. "G. MARCORA" Via Marcora, 109 - 20010 Inveruno ☎0297285314 - [viceittmarcora@iisinveruno.edu.it](mailto:viceittmarcora@iisinveruno.edu.it)