



**iis**  
**MarzottoLuzzatti**  
**Valdagno**

Sito Internet: [www.iisvaldagno.it](http://www.iisvaldagno.it)  
E-Mail: [viis022004@istruzione.it](mailto:viis022004@istruzione.it)  
E-Mail Certificata: [viis022004@pec.istruzione.it](mailto:viis022004@pec.istruzione.it)



## **PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO**

**Anno Scolastico 2020 / 2021**

**Classe/Sede: 1C1 ITIS**

**Docente: CORTIANA ELISABETTA**

**Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

**Testi adottati: NESSUNO**

### **CONTENUTI DISCIPLINARI**

- L'importanza del rispetto della regola in qualsiasi ambiente, con riferimento particolare al periodo di pandemia.
- Attività in ambiente naturale sottolineando l'effetto positivo di cui può beneficiare il nostro corpo, anche grazie a variazioni climatiche, dal contatto con la natura. Esercizi di riscaldamento, cardio, stretching e addominali
- Il muscolo Ileo-Psoas. Esercizi vari anche con l'aiuto di un video. Esercizi utili all'allungamento e potenziamento di questo muscolo.
- Passeggiata di 6 km in collina, con dislivello importante e il conseguente allenamento cardio.
- La corsa di resistenza.
- La tecnica della marcia.
- Il rispetto per il proprio corpo e la propria salute con particolare attenzione al rachide, alla sua salute e quindi alla postura corretta in varie situazioni.
- La meditazione guidata.
- La corsa di resistenza. La tecnica corretta della corsa. La corsa rigenerante. La respirazione nella corsa.
- Il sistema scheletrico, muscolare. Muscoli agonisti ed antagonisti.
- Il sistema respiratorio.
- I principi nutritivi. L'alimentazione sana e sicura e sua importanza.
- Il codice della strada. L'importanza del rispetto delle norme previste da questo codice al fine di prevenire gli incidenti sulla strada.
- Incontri con esperti per il Progetto: La corsa contro la fame. Preparazione dei ragazzi per uno spirito giusto per correre questa corsa fatta secondo un format che garantisce l'aiuto alla salvezza di molti bambini che rischiano la morte per la fame.

- I movimenti, le posizioni ed i piani di lavoro del corpo. Proposta di un esercizio di coordinazione braccia-gambe.
- Incontro dal vivo con l'atleta campione paralimpico di arrampicata sportiva, Alessio Cornamusini

Valdagno, 01 GIUGNO 2021

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Firma del Docente*

\_\_\_\_\_