



**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: 3B1 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 tecnica della marcia.
- Il rispetto per il proprio corpo e la propria salute con particolare attenzione ai danni che derivano dall'uso di sostanze dopanti e alla scorrettezza di usare il doping come via alternativa all'impegno, per raggiungere o cercare di arrivare alla vittoria o comunque a risultati sportivi. Visione del film "The Program". Condivisione della storia di alcuni atleti che hanno fatto uso di doping. L'innocenza di Schwazer; lettura dell'articolo del giornale.
- La corsa di resistenza. La tecnica corretta della corsa. La corsa rigenerante. La respirazione nella corsa.
- Basket, Baskin e CIP
- Le specialità dell'atletica leggera.
- L'apparato respiratorio.
- I principali muscoli del corpo umano. Muscoli agonisti ed antagonisti. Muscoli sinergici e fissatori.
- Il sistema nervoso autonomo, simpatico e parasimpatico.
- Il codice della strada. L'importanza del rispetto delle norme previste da questo codice al fine di prevenire gli incidenti sulla strada.

- I movimenti ed i piani di lavoro del corpo. Proposta di un esercizio di coordinazione braccia-gambe.
- Il respiro: Funzione del respiro, benefici dalle varie tipologie di respirazione, pratiche energizzanti tramite il respiro, relazione tra respiro e stress.
- Il Primo soccorso.
- Sport e disabilità: Il Baskin.
- La strada giusta , progetto di prevenzione contro gli incidenti stradali.
- Incontro dal vivo con l'atleta campione paralimpico di arrampicata sportiva.
- La sana alimentazione. La dieta mediterranea.

Valdagno, 28 MAGGIO 2021

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

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

*Firma del Docente*

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