



## **PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO**

**Anno Scolastico 2021/2022**

**Classe/Sede: 1c IIS MARZOTTO LUZZATTI**

**Docente: Elisabetta Cortiana**

**Materia insegnata: Scienze motorie e sportive**

**Testi adottati: Nessuno**

### **CONTENUTI DISCIPLINARI**

#### **Lezioni tenute in presenza**

1. Preparazione atletica, condizionamento delle qualità fisiche e neuromuscolari durante tutto l'anno, corsa continua a regime aerobico e anaerobico, corsa intervallata, corsa con ordinativi, serie di allunghi, rapidità per gli arti inferiori, pliometria, esercizi di stabilità, destrezza, forza.
2. La corsa di durata e la corsa di resistenza. Test: 1.600 mt.
3. Il cross training e l'interval training.
4. Sezioni di allenamenti proposti sotto forma di circuiti.
5. La corsa di velocità anche con cambio di direzione. Navette varie.
6. Gli effetti dell'allenamento della corsa.
7. Tonificazione muscolare: esercizi a corpo libero e di functional training.
8. Esercizi mirati ad allenare l'agilità e l'equilibrio e la simmetria delle varie parti del corpo.
9. Mobilità articolare: esercizi articolari di stretching, riscaldamento e defaticamento per i vari distretti corporei.
10. Andature: progressione e costituzione di varie andature di preatletismo generale, semplici e complesse, di coordinazione.
11. Esercizi per una corretta postura in posizione eretta, da seduti e durante la corsa. Core stability.
12. La prevenzione degli infortuni durante l'attività fisica.
13. L'importanza del muscolo Ileo-psoas.
14. L'importanza dell'attività fisica per la salute fisica e mentale.
15. Coreografia con base musicale sullo step.
16. Il gioco, l'impegno, le regole nel gioco e nella vita, il fair play.
17. Allenamento Hit attraverso il TABATA.
18. Calcio a 5.
19. Pallavolo: partita.
20. Il getto del peso e vortex.

21. Proposta di esercizi di stretching per la parte lombare della schiena e per tutta la catena muscolare posteriore.

22. il riscaldamento specifico.

23. La postura ed i problemi al rachide.

24. L'importanza, le funzioni e l'allenamento del muscolo ileo-psoas

23. L'importanza del rispetto della regola in qualsiasi ambiente, con riferimento particolare al periodo della pandemia.

24. Attività in ambiente naturale sottolineando l'effetto positivo di cui può beneficiare il corpo dal contatto con la natura.

25. Le ossa ed i muscoli principali del corpo umano.

#### PER LA PARTE DI EDUCAZIONE CIVICA

- "La corsa contro la fame"
- Il progetto "Veronica Griffani"

Valdagno, 08 giugno 2022

*Stefano Santoluciano*

Firma del Docente