



iis
MarzottoLuzzatti
Valdagno

Sito Internet: www.iisvaldagno.it
E-Mail: viis022004@istruzione.it
E-Mail Certificata: viis022004@pec.istruzione.it



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2021/2022

Classe/Sede: 2b1 ITIS Marzotto

Docente: Elisabetta Cortiana

Materia insegnata: Scienze motorie e sportive

Testi adottati: Nessuno

CONTENUTI DISCIPLINARI

1. L'importanza del rispetto della regola in qualsiasi ambiente, con riferimento particolare al periodo della pandemia.
- 2.. Attività in ambiente naturale sottolineando l'effetto positivo di cui può beneficiare il corpo dal contatto con la natura.
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, esercizi cardio di varia natura.
2. L'importanza, le funzioni e l'allenamento del muscolo ileo-psoas.
3. La corsa di durata e la corsa di resistenza. Test: 1.600 mt.
4. Il cross training e l'interval training.
5. Allenamento ad alta intensità con il metodo TABATA
6. Sezioni di allenamenti proposti sotto forma di circuiti.
7. Gli effetti dell'allenamento della corsa.
8. Andature preatletiche comprensive di difficoltà di coordinazione.
9. Tonificazione muscolare: esercizi a corpo libero e di functional training.
10. Esercizi mirati ad allenare l'agilità e l'equilibrio e la simmetria delle varie parti del corpo per esempio il "test dell'esagono"
11. Mobilità articolare: esercizi articolari di stretching, riscaldamento e defaticamento per i vari distretti corporei.
12. Andature: progressione e costituzione di varie andature di preatletismo generale, semplici e complesse, di coordinazione.
13. Esercizi con le palle mediche.
14. I fondamentali individuali della pallavolo.
15. Go Back
16. La corsa di velocità, anche con cambio di direzione.

17. Il getto del peso.
18. Il vortex
19. Il gioco, l'impegno, le regole nel gioco e nella vita, il fair play.
20. Pallavolo: partita.
21. Il calcio a 5.
22. Danza moderna con qualche posizione di hip pop.

PER LA PARTE DI EDUCAZIONE CIVICA
-Le paralimpiadi

Valdagno, 8 giugno 2022

____ Firma degli studenti rappresentanti di classe

Samuele Anicci Martina Mitic

Firma del Docente
