



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE "Marzotto – Luzzatti"

E-Mail: viis022004@istruzione.it E-Mail Certificata: viis022004@pec.istruzione.it
Sito Internet: <https://www.iisvaldagno.it>

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2021/2022

Classe/Sede: 2c1 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 di pandemia
2. Attività in ambiente naturale sottolineando l'effetto positivo di cui può beneficiare il nostro corpo dal contatto con la natura.
3. 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.
4. La corsa di durata e la corsa di resistenza. Test: 1.600 mt, 80 mt.
5. Il cross training e l'interval training.
6. Sezioni di allenamenti proposti sotto forma di circuiti.
7. Gli effetti dell'allenamento della corsa.
8. Tonificazione muscolare: esercizi a corpo libero e di functional training.
9. Esercizi mirati ad allenare l'agilità e l'equilibrio e la simmetria delle varie parti del corpo.
10. Mobilità articolare: esercizi articolari di stretching, riscaldamento e defaticamento per i vari distretti corporei.
11. Andature: progressione e costituzione di varie andature di preatletismo generale, semplici e complesse, di coordinazione.
12. Andature varie con la funicella. Prova dell'ostacolo esagonale.
13. La corsa di velocità.
14. Esercizi con le palle mediche
15. Il gioco, l'impegno, le regole nel gioco e nella vita, il fair play.
16. Pallavolo: partita.
17. Il calcio a 5.

PER LA PARTE DI EDUCAZIONE CIVICA:

Le Paralimpiadi

Valdagno, 8 giugno 2022

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente

Elisarda Botto Carla Ambrogi
