



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: 3B2C2 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, anche grazie a variazioni climatiche, 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.
 2. La corsa di durata e la corsa di resistenza. Test: 1.600 mt.
 3. Corsa di velocità
 4. Il cross training e l'interval training.
 5. Sezioni di allenamenti proposti sotto forma di circuiti.
 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. Esercizi ad alta intensità su modello TABATA
 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.
 13. Esercizi con agility ladder
 14. La prevenzione degli infortuni durante l'attività fisica.
 15. Le regole del Basket e le regole del Baskin. Partita di basket.
 16. Il getto del peso e del vortex
 17. Lezione di calisthenics tenuta da un esperto estrno
 18. La corsa di velocità.
 19. Navette varie anche con cambio di direzione
 20. Esercizi ad alta intensità con metodo TABATA
 21. Go back

22. Il gioco, l'impegno, le regole nel gioco e nella vita, il fair play. Intervento dei peers sulle dipendenze
23. Esercizi di agilità : test dell'ostacolo esagonale
24. Palle mediche e getto del peso
25. Pallavolo: partita.
26. Il calcio a 5.
27. Lezioni di Tai Chi con l'intervento di un esperto esterno
28. I fondamentali della pallavolo
29. Il muscolo ileo psoas: sue funzioni e modalità di allenamento.

PER EDUCAZIONE CIVICA:
i DANNI DEL FUMO ATTIVO E PASSIVO

Valdagno, 3 giugno 2022

Firma degli studenti dei rappresentanti di classe

Firma del Docente
