



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 2021

Classe/Sede: 4B1 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.
- Il Nordic Walking
 - Esercizi di riscaldamento, cardio, stretching e addominali
- Il muscolo Ileo-Psoas. 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 dal fumo.
- La corsa di resistenza, fino ai 1600 mt. La tecnica corretta della corsa. La corsa rigenerante. La respirazione nella corsa. Interval training, crosstraining.
- Andature preatletiche, ed esercizi vari in preparazione alla corsa di velocità anche con cambio di direzione.
- 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 Basket: le principali regole ed i fondamentali individuali.
- Partite di pallavolo.
- Esercizi di agilità compreso "Illinois Test" e navette varie.
- Andature varie con la funicella.
- Allenamenti ad alta intensità tramite TABATA
- Il getto del peso, del vortex e partita di rugby.

- Il calcio: fondamentali individuali con partita finale.

Valdagno, 8 Giugno 2022

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente

