



**iis**  
**MarzottoLuzzatti**  
**Valdagno**

Sito Internet: [www.iisvaldagno.it](http://www.iisvaldagno.it)

E-Mail: [viis022004@istruzione.it](mailto:viis022004@istruzione.it)

E-Mail Certificata: [viis022004@pec.istruzione.it](mailto:viis022004@pec.istruzione.it)



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2022/2023

**Classe/Sede:** 2H1 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. Andature preatletiche.
3. L'importanza, le funzioni e l'allenamento del muscolo ileo-psoas.
4. La corsa di durata e la corsa di resistenza. Test: 1.600 mt.
5. Il cross training e l'interval training.
6. Allenamento ad alta intensità con il metodo TABATA
7. Sezioni di allenamenti proposti sotto forma di circuiti.
8. Il Walking.
9. Gli effetti dell'allenamento della corsa.
10. Andature preatletiche comprensive di difficoltà di coordinazione.
11. Tonificazione muscolare: esercizi a corpo libero e di functional training.
12. Esercizi mirati ad allenare l'agilità e l'equilibrio e la simmetria delle varie parti del corpo per esempio il "test dell'esagono"
13. Mobilità articolare: esercizi articolari di stretching, riscaldamento e defaticamento per i vari distretti corporei.
14. Andature: progressione e costituzione di varie andature di preatletismo generale, semplici e complesse, di coordinazione.
15. Il gioco, l'impegno, le regole nel gioco e nella vita, il fair play
16. Esercizi con le palle mediche.

17. La corsa di velocità.
18. Il getto del peso.
19. Il salto in alto.
20. I fondamentali individuali della pallavolo. Partite.
21. Pallavolo.
22. Il calcio a 5.
23. Il Badminton.
24. Il Basket.

Valdagno, 5 giugno 2023

\_ Firma degli studenti rappresentanti di classe

*Firma del Docente*