



**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:** 3B1 Marzotto Luzzatti

**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.
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. Walking
5. La corsa di durata e la corsa di resistenza. Test: 1.600 mt.
6. Corsa di velocità
7. Il cross training e l'interval training.
8. Sezioni di allenamenti proposti sotto forma di circuiti.
9. Gli effetti dell'allenamento della corsa.
10. Tonificazione muscolare: esercizi a corpo libero e di functional training.
11. Esercizi mirati ad allenare l'agilità e l'equilibrio e la simmetria delle varie parti del corpo.
12. Esercizi ad alta intensità su modello TABATA
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 muscolo Ileo psoas: sue funzioni e modalità di allenamento.
16. Esercizi con agility ladder.
17. La prevenzione degli infortuni durante l'attività fisica.
18. Le regole del Basket
19. Navette varie anche con cambio di direzione
20. Esercizi ad alta intensità con metodo TABATA
21. Basket.
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.

26. Il calcio a 5.

27. Tennis tavolo

28. Dadminton.

29. La corsa di velocità.

30. Il salto in alto.

31. Il salto in lungo.

Valdagno, 5 giugno 2023

Firma degli studenti dei rappresentanti di classe

*Firma del Docente*

---

---