



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2022 / 2023

Classe: 5° B1

Docente: ELISABETTA CORTIANA

Materia insegnata: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Testi adottati: nessun testo, ma materiale fornito dall'insegnante: link, dispense, slides, testi in didattica.

CONTENUTI DISCIPLINARI

- **COMPETENZE DI CITTADINANZA ATTIVA E RESPONSABILE**

L'importanza del rispetto delle regole in qualsiasi ambiente ed età.

Attività in ambiente naturale sottolineando l'effetto positivo che può ricavare il nostro corpo, anche con variazioni chimiche, il contatto con la natura.

- **ESSERE CONSAPEVOLI DELL'IMPORTANZA DELL'ATTIVITA' FISICA PER MANTENERSI IN SALUTE**

Attività fisica e salute

L'importanza dell'attività motoria

La corsa di resistenza: vari tipi di allenamento.

La colonna vertebrale e la postura corretta

Muscoli da sboccare per migliorare la postura

Il Nordik Walking : tecnica corretta e benefici sulla salute. Il Nordik Walking come spunto di impegno per vivere la salita e parallelamente come trasferire la resilienza nella nostra vita.

Il rispetto per il proprio corpo, la propria salute, con particolare attenzione ai danni che derivano da sostanze dopanti e alla scorrettezza di usare il doping come via alternativa all'impegno, per raggiungere o cercare di arrivare allo scopo.

CONTENUTI DISCIPLINARI

- Esercizi di riscaldamento, mobilità, 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.
- 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, cross training.
- Andature preatletiche, ed esercizi vari in preparazione alla corsa di velocità anche con cambio di direzione.
- La corsa di velocità
- 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, i fondamentali individuali, i fondamentali di squadra.
- Partite di pallavolo.
- Il baseball
- La Pallamano
- L'Hokey
- Calcio a 5
- Il badminton
- Esercizi di agilità compreso "Illinois Test" e navette varie.
- Allenamenti ad alta intensità tramite TABATA
- Il getto del peso.

Valdagno, 31 maggio 2023

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente
