



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2023 / 2024

**Classe/Sede:** 1<sup>^</sup>C ITI

**Docente:** Elisabetta Cortiana

**Materia insegnata:** Scienze Motorie Sportive

**Testi adottati:** nessuno

### CONTENUTI DISCIPLINARI

- 1- L'importanza del rispetto della regola in qualsiasi ambiente.
- 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. La corsa di durata e la corsa di resistenza. Test dei 9 minuti. Leger test.
5. Corsa di velocità e agilità: test di Illinois
6. Il cross training e l'interval training.
7. Sezioni di allenamenti proposti sotto forma di circuiti.
8. Gli effetti dell'allenamento della corsa.
9. Tonificazione muscolare: esercizi a corpo libero e di functional training.
10. Esercizi mirati ad allenare l'agilità e l'equilibrio e la simmetria delle varie parti del corpo.
11. Esercizi ad alta intensità su modello TABATA
12. Mobilità articolare: esercizi articolari di stretching, riscaldamento e defaticamento per i vari distretti corporei.
13. Andature: progressione e costituzione di varie andature di preatletismo generale, semplici e complesse, di coordinazione.
14. I muscoli del corpo umano.
15. Il muscolo Ileo psoas: sue funzioni e modalità di allenamento.
16. Il gioco, l'impegno, le regole nel gioco e nella vita, il fair play.
17. Coreografia sullo step.

18. Navette varie anche con cambio di direzione
19. Esercizi ad alta intensità con metodo TABATA
20. Salti e andature con la funicella.
21. Basket: tutti i fondamentali individuali
22. Pallavolo
23. Il calcio a 5.
24. Esercizi posturali con elastici.

PER LA PARTE DI EDUCAZIONE CIVICA

- Il progetto "Veronica Griffani"
- Come curare e prevenire i piccoli malanni

Valdagno, \_\_\_\_\_

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Firma del Docente*

\_\_\_\_\_