



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2023 / 2024

Classe/Sede: 3^AB 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. Il muscolo Ileo psoas: sue funzioni e modalità di allenamento.
15. Il gioco, l'impegno, le regole nel gioco e nella vita, il fair play.
16. Navette varie anche con cambio di direzione
17. Esercizi ad alta intensità con metodo TABATA

18. Esercizi utili per una corretta postura con elastici
19. Agility ledder
20. Badminton
21. Unihockey.
22. Basket: tutti i fondamentali individuali
23. Il calcio a 5.
24. Pallavolo

PER LA PARTE DI EDUCAZIONE CIVICA

- Nutrizione e sport

Valdagno, _____

*Firma degli studenti
rappresentanti di classe*

Firma del Docente
