



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2020 / 2021

**Classe/Sede:** Quinta B AFM / ITE

**Docente:** Glenda Cariolato

**Materia insegnata:** Scienze Motorie e Sportive

**Testi adottati:** nessuno

### CONTENUTI DISCIPLINARI

- 1. Progetto Sport&Scuola 2020 per la ripartenza - Area 4 "Attività in ambiente naturale e Giochi Tradizionali": PROGETTO: VIVERE LA SALITA PER SALIRE NELLA VITA (Nordic Walking). Inserito come percorso di Educazione Civica.**

Contenuti: *Presentazione del progetto con le giustificazioni teoriche, valutazione iniziale con Questionario IPAQ-A, presentazione dell'attività, monitoraggio dell'attività pratica.*

- 2. Modulo Ed Civica: Le Scienze Motorie e Sportive e la Convivenza Civile**

Contenuti: Sicurezza e Regolamento della palestra integrato con misure anti covid e con attività svolte all'esterno, traumatologia e primo soccorso nell'attività motoria e sportiva, igiene e salute, i regolamenti in generale delle specialità sportive affrontate, La carta dello sportivo, La Carta del Fair Play, La Carta Europea dello Sport, Il Manifesto della comunicazione non ostile declinato allo sport

- 3. Modulo Ed Civica: Discriminazione e Intolleranza: La Donna e Lo Sport (Olimpiadi moderne).**

Contenuti: presentazione di quelle che sono state le "conquiste" della Donna nel mondo dello Sport, dalla nascita delle Olimpiadi Moderne (1896) dove non era ammessa alcuna donna, per passare attraverso l'epoca Fascista, La Guerra Fredda...fino alle ultime Olimpiadi dove si registra una presenza femminile del 45% (2012). Infine la Carta dei Diritti della Donna nello Sport.

Approfondimento e realizzazione di una ricerca su una figura femminile legata al mondo dello sport e discriminazione.

- 4. Modulo Salute e Benessere**

Contenuti:

- la Salute come fattore dinamico, Il benessere, i fattori determinanti della salute e i pilastri della salute, assumere e proporre stili di vita e comportamenti attivi per la propria salute come fattore dinamico. Il cammino.

[Alimentazione: principi nutritivi, fabbisogno energetico, metabolismo basale e totale, dieta equilibrata e piramide alimentare, composizione corporea, ruolo della dieta, alimentazione corretta e dieta equilibrata e elementi di scienze dell'alimentazione applicate alle scienze motorie o all'attività sportiva.

Lo sviluppo sostenibile e agenda 2030.

Il Doping (storia, definizione, legge n.376, WADA e il codice, Lista sostanze dopanti, integratori alimentari)].

#### **5. Modulo: Allenamento e Completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie**

Contenuti:

- Warm up e Cool down, tecniche di avviamento motorio, metodiche di miglioramento e di allenamento della resistenza e forza, Steady State e Soglia.
- Percorsi, circuiti con e senza attrezzi.
- Teoria dell'allenamento: concetto di allenamento, i principi e tipi di allenamento.
- Interval Training, Scheda Circuit Training, Tabata, Esercizi per la Forza, per la Forza esplosiva, giochi per la forza. Test motori.
- Attività di fitness: tabata, HIIT, Step.
- Core Stability.
- Flessibilità e Stretching.
- Educazione respiratoria.

#### **6. Modulo: Energia**

Contenuti: i meccanismi energetici, il sistema aerobico e anaerobico, l'ATP, calorie, alimentazione, fabbisogno energetico, metabolismo basale e totale, dieta equilibrata e piramide alimentare, composizione corporea, ruolo della dieta, alimentazione corretta e dieta equilibrata.

#### **7. Progetto del Centro Sportivo Scolastico: CON-TEST**

Contenuti: Test individuali

**Argomenti che si prevede di svolgere nel periodo successivo alla approvazione del Documento:**

#### **8. Modulo: Atletica**

Contenuti: Triathlon (peso, lungo, velocità)

Valdagno, 26 maggio 2021

*Firma degli studenti  
rappresentanti di classe*

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

*Firma del Docente*

\_\_\_\_\_