



PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2021 / 2022

Classe/Sede: Quinta B AFM / ITE

Docente: Glenda Cariolato

Materia insegnata: Scienze Motorie e Sportive

Testi adottati: nessuno

CONTENUTI DISCIPLINARI

1. Progetto Sport&Scuola 2021 per la ripartenza - Area 4 "Attività in ambiente naturale e Giochi Tradizionali".

Contenuti: *Nordic Walking*.

2. 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.

3. Modulo Salute e Benessere

Contenuti: assumere e proporre stili di vita e comportamenti attivi per la propria salute come fattore dinamico.

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

4. Modulo: Le Dipendenze_Proibizionismo_Doping

Contenuti: Un secolo fa, negli Stati Uniti, inizia ufficialmente il **Proibizionismo**. Questo fenomeno storico, collocato "a distanza di sicurezza" sia nel tempo sia nello spazio, viene proposto per cogliere le implicazioni che lo hanno contraddistinto, e che non sono riferite solo ed esclusivamente alla tutela della salute pubblica. Partendo da una prospettiva storica, infatti, questo percorso consente di approfondire il complesso e delicato tema delle sostanze che creano dipendenza e il dibattito tra legalizzazione e proibizionismo che vede coinvolti la maggior parte degli Stati Europei e del mondo.

Il proibizionismo, inteso come introduzione al tema, ben più sentito e coinvolgente, dell'uso di sostanze proibite. Attraverso una selezione e un'elaborazione delle informazioni arriva così a costruirsi un pensiero critico autonomo sulla situazione attuale, in merito alle sostanze che nuocciono alla salute (anche in ambito sportivo) e che hanno quindi un costo sociale molto elevato. La mancata tutela della propria salute, infatti,

non ha solo implicazioni personali: non significa solo non avere rispetto di sé, ma anche arrecare danno alla collettività cui si appartiene.

5. Modulo: Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive

Contenuti:

Warm up e Cool down, tecniche di avviamento motorio;

Test motori;

Le capacità condizionali e i loro metodi di allenamento; metodiche di miglioramento e di allenamento della resistenza, forza e velocità;

Teoria dell'allenamento: concetto di allenamento, i principi e tipi di allenamento (approfondimento DAD e esonerati);

Il fitness: Circuiti HIIT, Interval Training, Scheda Circuit Training, Tabata, Esercizi per la Forza, attività con la musica;

Miglioramento delle capacità coordinative: percorsi, circuiti con e senza attrezzi;

Controllo della postura e della salute: Core Stability e respirazione;

I metodi della ginnastica dolce: Il metodo Pilates (progressioni a corpo libero e con attrezzi) e saluto al sole; Flessibilità e Stretching;

6. Modulo: Atletica Leggera

Contenuti: Biathlon (getto del peso e corse veloci). Tecnica e regolamento.

7. Modulo: Energia, Alimentazione e Teoria allenamento (DAD e esonerati)

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.

8. Modulo: Progetto "Mettiamoci alla prova", prove individuali su alcuni giochi di squadra

Contenuti: prove individuali di Baseball (Hit e Pitch) svolte in forma semplificata e individuale, nell'ottica di una dimensione partecipativa e inclusiva.

Valdagno, 31 maggio 2022

Firma degli studenti

rappresentanti di classe

Firma del Docente

Prof.ssa Glenda Cariolato

