



## PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

Anno Scolastico 2022 / 2023

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

**Docente:** Glenda Cariolato

**Materia insegnata:** Scienze Motorie e Sportive

**Testi adottati:** nessuno

### CONTENUTI DISCIPLINARI

#### **1. 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).

Gli ultimi aggiornamenti relativi al professionismo sportivo e alla partecipazione delle atlete transgender alle gare di atletica leggera. Infine la Carta dei Diritti della Donna nello Sport.

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

#### **2. Modulo: Olimpiadi moderne e storia dello sport nel '900**

Contenuti: formazione dei due blocchi; da Berlino 1936 a Mosca 1980, dall'ingresso dei sovietici ai giochi di Mosca a fronte di grandi avvenimenti politici; Sport e Regime: Le Olimpiadi di Berlino e lo Sport nel '900. Le conquiste della donna nello sport ripercorrendo le Olimpiadi moderne.

#### **3. Modulo Salute e Benessere (Ed Civica)**

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).

Attività in ambiente naturale: Nordic Walking

#### **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 (1600, Lèger, Illinois);

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 (in particolare 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;

Realizzazione di un Business Plan: approfondimento di un'attività Fitness/Wellness

## **6. Modulo: Atletica Leggera**

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

## **7. Modulo: Giochi di Squadra e giochi individuali**

Calcio a 5, Pallavolo, Badminton, UniHockey

## **8. Modulo: Energia, Teoria allenamento**

Contenuti: Concetto di allenamento e tipi di allenamento anche in relazione alle capacità organico-muscolari, alle schede laboratoriali consegnate (Circuit training, Tabata, Allenamenti per la Forza, Resistenza, Velocità, Mobilità, Coordinazione e al Fitness), i meccanismi energetici, il sistema aerobico e anaerobico.

## **9. Attività collegate all'Esame di Stato e approfondimenti:**

Modulo Educazione Civica (Discriminazione e Intolleranza: La Donna nello Sport), Proibizionismo e Dipendenze (Doping), Business Plan (Fitness, Allenamento), Olimpiadi moderne (formazione dei due blocchi; da Berlino 1936 a Mosca 1980, dall'ingresso dei sovietici ai giochi di Mosca a fronte di grandi avvenimenti politici; Sport e Regime: Le Olimpiadi di Berlino e lo Sport nel '900; Le conquiste della donna nello sport ripercorrendo le Olimpiadi moderne).

## **10. Modulo: Stress**

Contenuti: valutazione, sintomi, conoscenze e abilità (Training Autogeno, Pilates e Yoga)

## **11. Modulo: Salute e Benessere, attività in ambiente naturale**

Contenuti: Nordic Walking

Valdagno, 30 maggio 2023

*Firma degli studenti*

*rappresentanti di classe*

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

*Firma del Docente*

Prof.ssa Glenda Cariolato

