

2G Scienze Motorie e Sportive. Programmi svolti A.S. 2024-2025

Potenziamento fisiologico, Endurance: corsa lenta con rilevamento bpm da sforzo, concetto di lavoro aerobico, tecnici con correzioni eseguiti in forma semplice e abbinati a scatti brevi, stretching con riallineamento posturale, floor work: mobilità articolare al suolo e core training. Elementi di coordinazione. Test di Endurance eseguiti in graduazione di difficoltà: 20' corsa lenta (prima fase); variazioni di ritmo: 3 moduli da 200 mt. corsa lenta e uno scatto di 60 mt. circa di corsa veloce al 60%. (seconda fase) e Test di Cooper (M) o Test dei 1000 mt. (F)

Forza e agilità: Test di forza esplosiva degli arti: salto in lungo da fermo e lancio della palla medica da seduti. Percorso misto con skip quadrant e funicella. (Verifica cumulativa parametri di forza e della destrezza con test percorso)

Giochi sportivi: Tennistavolo, minitorneo. Basket: il tiro piazzato. Pallavolo, fondamentali in forma coordinata, partite. Calciotto: partite.

Atletica: tecnici della corsa, preatletici abbinati a scatti, galoppi, elementi di orientamento spaziale e di rapidità di reazione, partenze veloci da posizioni varie: posizione seduta, in piedi, a tre appoggi. Velocità, preparazione e test sui 60 mt. cronometrati. Staffetta, impostazione passaggio del testimone a mani alterne in gruppo e a coppie. Esecuzione completa in velocità 2x30 con passaggio all'Italiana (Verifica)

Grandi attrezzi, Spalliera, riscaldamento specifico con cenni di anatomia sui principali gruppi muscolari coinvolti, sequenza obbligatoria completa con elementi di forza, equilibrio e coordinazione. Elementi facoltativi. (Verifica).

Teoria: Le dipendenze, brain storming sul concetto dipendenza, vari tipi di dipendenza, sintomi della dipendenza. Il fumo, sostanze contenute nel fumo di sigaretta, la nicotina, meccanismi di azione, altre sostanze contenute nel fumo. Alcol, processi di produzione, i rischi dell'eccesso di assunzione delle sostanze alcoliche, alcol e guida, le dipendenze, vari tipi di droghe e relativi effetti. Escalation dall'uso all'abuso e alla dipendenza, concetti di tolleranza-assuefazione. Le dipendenze comportamentali: videogiochi, social network, ludopatia e dismorfia muscolare. (Verifica con test scritto). Progetto "adotta un pigro" produzione di un video promozionale di buone pratiche di salute e benessere. (verifica). Basi neurologiche e culturali della meditazione, seduta breve di meditazione con tutorial.

Foggia 2 Giugno 2025

La Docente
Maria Adele Longo