

5G Scienze Motorie e Sportive. Programmi svolti A.S. 2024-2025 -----

Potenziamento fisiologico: Floor work: mobilità a terra per le anche e il rachide e stretching della relativa muscolatura abbinato a respirazione, elementi di allungamento della catena posteriore. Elementi di potenziamento del “core”. Corretta respirazione in relazione all’esecuzione degli esercizi.

Giochi sportivi: Pallavolo, consolidamento fondamentali individuali e di squadra, partite su perimetro ridotto e su terreno di gioco regolamentare partite. Elementi di tattica. (Verifica).

Grandi attrezzi: Parallele asimmetriche. Elementi semplici in sospensione. Elementi di forza ed acrobatici specifici dell’attrezzo. Elementi figurati. Sequenza completa con vari elementi di difficoltà e figurati. Tecnica dell’assistenza diretta. Facoltativi. (Verifica).

Atletica: tecnici della corsa. Preatletici, brevi scatti, elementi di orientamento spaziale e di rapidità di reazione. Velocità resistente preparazione e test sui 200 mt.

Teoria:. Breve modulo CLIL su “Doping in Sport”. Il Doping, aspetti etico-sociali, il codice Wada, principi e regole, passaporto biologico, sostanze sempre proibite: steroidi anabolizzanti, ormoni, diuretici, beta-2-bloccanti, sostanze proibite in competizione, metodi proibiti. (Verifica scritta). Le Olimpiadi Moderne, storia dei giochi Olimpici da Atene 1896 a Sydney 2000. De Coubertain, biografia dell’ideatore delle Olimpiadi Moderne con cenni di storia dell’evoluzione del ruolo femminile nello sport. (Verifica scritta).

Foggia 2 Giugno 2025

La Docente
Maria Adele Longo