

2H Scienze Motorie e Sportive. Programmi svolti A.S. 2023-2024

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:. Basket: fondamentali individuali eseguiti in forma ludica: partenza in palleggio palleggi con cambi di mano, arresti ad un tempo e passaggi, tiri liberi, tic tac a due e a tre. Passaggi: a stella con e senza scivolamenti. Tiro piazzato, terzo tempo, slalom con cambio di mano, elementi di base del regolamento applicato alla situazione di gioco, palleggi a slalom con cambio di mano, cambio di velocità, tiro piazzato e terzo tempo, gara di rimbalzi, tiri liberi. Giochi propedeutici e Partite di streetball (Verifica). Pallavolo, fondamentali in forma coordinata, partite. Calciotto: esercizi di conduzione palla. 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)

Attività in ambiente naturale: trekking di 5 km nel Parco nazionale del Gargano, Foresta Umbra con guida ambientale e conoscenza della flora e della fauna (verifica con questionario)

Grandi attrezzi, Spalliera, traslocazioni in orizzontale in sospensione nella posizione base di arrampicata nei due sensi.

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, 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). Velocità, concetto di velocità, vari tipi di velocità, la rapidità, l'allenamento della v. in 9 punti. (verifica con i moduli di Google)

Foggia 5 Giugno 2024

La Docente
Maria Adele Longo