

## 5G 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 in forma coordinata abbinati a scatti brevi, stretching con riallineamento posturale, stretching eseguito al suolo con elementi di mobilità articolare e core training. 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(Verifica). 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. Corretta respirazione in relazione all'esecuzione degli esercizi.

**Giochi sportivi:** Pallamano, fondamentali e partita. Pallavolo, partite.

**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 (Verifica).

**Atletica:** tecnici della corsa. Preatletici, brevi scatti, elementi di orientamento spaziale e di rapidità di reazione. Ostacoli, tecnici di prima e di seconda gamba. Passaggi completi su distanze e altezze semi regolamentari e regolamentari.

**Teoria:** Ripetizione e recupero argomenti trattati nel corso del quarto anno: Primo soccorso e traumatologia sportiva codice comportamentale, classificazione degli infortuni, la posizione laterale di sicurezza. prevenzione attiva e passiva, le contusioni, le ferite, le emorragie, crampo, contrattura, stiramento e strappo muscolare, tendinopatie, distorsione e lussazione, frattura, lipotimia, arresto cardiaco. Lo shock, il trauma cranico, soffocamento, colpo di calore e assideramento. I meccanismi energetici, meccanismo aerobico e anaerobico lattacido e alattacido. Il recupero, il glicogeno, la soglia ventilatoria, concetto di supercompensazione. I regimi di contrazione. Il Doping: aspetti etico-legali, 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. (Verifica scritta). De Coubertain, biografia dell'ideatore delle Olimpiadi Moderne. L'altra Olimpiade: storia dell'evoluzione del ruolo femminile nello sport attraverso lo studio delle atlete che hanno contribuito ad abbattere le barriere di genere nella storia dei Giochi Olimpici e dello sport in generale divise per profili monografici (Nadia Comaneci, Ondina Valla, Josefa Idem, Leni Reifenthal, Madge Cave) e per grandi tematiche: primi sport olimpici e aristocrazia, (Charlotte Cooper, Elen Oïiser, Elvira Guerra) storia della Maratona femminile (da Stamata Revithi a Kathy Switzer)la conquista dell'acqua, (Fanny Durak, Mina Wylie e Jenni Fletcher) sport e disabilità (Liz Hartel), la gestione dell'abbigliamento ( Susanne Lenglen e Flo Jo) la rivoluzione a due ruote (Alfonsina Strada), la federazione di atletica femminile (Alice Milliat) "l'equal pay"( Billie Jean King e Megan Rapinoe), Intersex (Heidi Kriegher e Caster Semenya). Lo statuto di lavoratrici delle sportive. Le dipendenze: concetto di dipendenza, i segni di una dipendenza,uso abuso e dipendenza, il fumo, l'accol, le droghe, le nuove droghe, le dipendenze comportamentali. (Verifica scritta).

Foggia 5 Giugno 2024

La Docente  
Maria Adele Longo