ISTITUTO SUPERIORE D'ISTRUZIONE "CARLO PIAGGIA"

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

5° B
LICEO SCIENTIFICO INDIRIZZO SPORTIVO
A. S. 2025 - 2026

1° PERIODO

- Allenamento a carico naturale e con sovraccarico (pesi liberi o con macchinari isotonici pro e contro);

- La psicologia dello sport (l'importanza anche delle capacità mentali non solo di quelle fisiche, metodologie utilizzate, training autogeno e altre tecniche di rilassamento);

- Educazione ambientale, il rapporto tra uomo e la natura (valutazione valida anche per Ed. Civica);

2° PERIODO

- Storia dello sport 1° periodo (dalla preistoria all'avvento del Cristianesimo);

- Storia dello sport 2° periodo (dalla fondazione del CIO nel 1894 da parte di Pierre De Coubertin, la rinascita delle Olimpiadi Moderne nel 1896).
  La partecipazione delle donne nel 1900 a Parigi.
  Le Olimpiadi del '36 a Berlino, Jesse Owens.
  La nascita delle "paralimpiadi" da parte di Ludwig Guttmann, i "Giochi di Stoke Mandeville" nel 1948. Le Olimpiadi a Roma nel 1960 e le prime paralimpiadi.
  Accenni di altre Olimpiadi e alcune interferenze.
  L'evoluzione del termine "ginnastica" fino a "scienze motorie e sportive".
  Le Olimpiadi invernali in corso.

- Lo sport e la tecnologia;

Viareggio, 25 maggio 2026

La docente