

# Programma di Scienze Motorie

Classe 4B

a.s. 2022/2023

Liceo Vittoria Colonna

Prof. Elena Cucchi

**Libro di testo:** “Più Movimento” G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa- ed: Marietti Scuola

## 1) MIGLIORAMENTO DELLE FUNZIONI ORGANICHE, DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI E COORDINATIVE

Attività ed esercizi volti a

a) miglioramento della funzione cardiorespiratoria

Camminate sul territorio

b) miglioramento della mobilità articolare

potenziamento fisiologico dell'apparato muscolo-scheletrico: esercizi condotti singolarmente, a coppie, a gruppi, a carico naturale, con cavigliere zavorrate, pesi. Esercizi di stretching.

c) affinamento e maturazione della coordinazione motoria

in deambulazione e nelle diverse stazioni, eseguiti singolarmente, a coppie, a gruppi; a carico naturale e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi (tappeti, tappetini, spalliera, fune, funicelle, bacchette, cerchi, palle, steps, etc.).

## 2)PERCEZIONESENSO-MOTORIA

Studio sulla percezione della differenza tra contrazione e decontrazione muscolare: consapevolezza e controllo segmentario e inter-segmentario del movimento.

## 3) EQUILIBRIO

### Equilibrio in volo

Rincorsa, battuta e spinta in pedana. Studio del controllo dell'atteggiamento del corpo in volo (con ausilio di attrezzi quali trampolino elastico, pedana). Esecuzione del volteggio elementare in due tempi alla cavallina.

## 4)ATLETICA

Esercizi di coordinazione, resistenza e agilità con l'**agility ladder**.

## 5) GIOCHI SPORTIVI

Pallavolo

## 6) Informazioni sulle principali funzioni fisiologiche dell'organismo umano.

Apparato cardiocircolatorio e circolazione.

## 7) Informazioni sulle principali funzioni fisiologiche dell'organismo umano

Apparato respiratorio e respirazione. Volumi respiratori.

## 8)EDUCAZIONE CIVICA

Pericoli dell'abuso di device. Nomofobia (Progetto Human Technology).

Roma, 6/6/2023

Il Docente

Prof. Elena Cucchi