

Programma di Scienze Motorie  
Classe V B  
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 e 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) SPALLIERA**

Studio degli elementi specifici semplici all'attrezzo

**3) COORDINAZIONE E RITMO**

STEP

Esercizi di coordinazione gambe-braccia all'attrezzo. Studio di piccole sequenze coordinate. Studio di sequenza complessa con accompagnamento musicale.

**5) GIOCHI SPORTIVI**

Pallavolo

**6) PREACROBATICA**

Esercizi propedeutici all'esecuzione della verticale rovesciata con partenza in piedi. Esecuzione del gesto completo con ritorno ritti.

**7) Informazioni sulle principali funzioni fisiologiche dell'organismo umano.**

Sindrome d'adattamento organico allo stress e ruolo degli ormoni nell'attività fisica.

Teoria dell'allenamento. Collegamenti con alimentazione: principi nutritivi, traumatologia e doping

**8) Informazioni sulle principali funzioni fisiologiche dell'organismo umano**

Assuefazione e dipendenza. Effetti dell'assunzione di sostanze nocive all'organismo: alcol, tabacco, droghe. Collegamenti con doping. Ruolo dei neurotrasmettitori, effetti delle sostanze tossiche e dell'attività fisica sulla produzione di serotonina e dopamina.

**9) EDUCAZIONE CIVICA**

Donne e sport attraverso la storia

Roma, 6/6/2023

Il Docente

Prof. Elena Cucchi