

Programma di Scienze Motorie

Classe 5 I

a.s. 2022/2023

Liceo Vittoria Colonna

Prof. Francesco Sorrentino

Libro di testo: “Titolo Più movimento– Autori G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa Ed. Editore Marietti scuola

1. Titolo UdA L'apparato cardiocircolatorio

- Primo sotto-argomento: il muscolo cardiaco
- Secondo sotto-argomento:
- Terzo sotto-argomento: il ciclo cardiaco
- Quarto sotto-argomento: il ciclo cardiaco;
- Quinto sotto-gruppo: la circolazione sanguigna
- Sesto sotto-gruppo: la grande circolazione e la piccola circolazione
- i parametri dell'attività cardiaca
- Settimo sotto-gruppo: flusso dell'attività elettrica cardiaca

2. Ed. Civica: Gli alimenti nutrienti e i fabbisogni biologici

- Primo sotto-argomento; ..Il fabbisogno energetico: i glucidi, i lipidi;
- Secondo sotto-argomento: il fabbisogno plastico rigenerativo: i protidi
- Terzo sotto-argomento: il fabbisogno bioregolatore: le vitamine, i sali minerali
- Quarto sotto-argomento: il fabbisogno idrico: l'acqua,

3. Titolo UdA: la pallavolo:

- ✓ Primo sotto-argomento: il campo di gioco; come si gioca; le regole del gioco; la rotazione.
- ✓ Secondo sotto-argomenti: i fondamentali individuali, il palleggio; come si esegue il palleggio (teoria e pratica);
- ✓ Terzo sotto-argomento: la battuta; come si esegue la battuta;
- ✓ Quarto sotto-gruppo: il bagher; come si esegue il bagher
- ✓ Quinto sotto-gruppo: la schiacciata; come si esegue la schiacciata;
- ✓ Sesto sotto-gruppo: il muro; come si esegue il muro.
- ✓ Settimo sotto-gruppo: i fondamentali di squadra
- ✓ La ricezione
- ✓ Il senso del gioco

Roma, 6 giugno 2023

Prof. Francesco Sorrentino