

Programma di Scienze Motorie

Classe 2 Q

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) FUNICELLA

Studio delle coordinate spazio-temporali in relazione al corpo, al compagno, all'ambiente, all'attrezzo. Studio di saltelli in diverse forme. Esecuzione di una breve progressione di saltelli, senza soluzione di continuità.

3) BACCHETTA

Uso dell'attrezzo per l'esecuzione di esercizi di riporto effettuati nelle diverse stazioni (eretta, in ginocchio, seduta, decubito prono e supino). Studio degli esercizi specifici (oscillazioni, lanci, giri, mulinelli, rovesci, battute, consegne, etc.) eseguiti in coordinazione con passi ritmici. Breve progressione eseguita senza soluzione di continuità

4) GIOCHI SPORTIVI

Esercizi per il miglioramento della coordinazione oculo-manuale con la palla. Teoria e tecnica dei fondamentali della pallavolo e del basket.

5) Informazioni sulle principali funzioni fisiologiche dell'organismo umano.

Il sangue: funzioni, caratteristiche delle componenti, gruppi sanguigni.

6) Informazioni sulle principali funzioni fisiologiche dell'organismo umano

Apparato digerente e alimentazione: principi nutritivi, bilancio energetico, metabolismo, IMC, dieta e disturbi del comportamento alimentare.

EDUCAZIONE CIVICA

7) Diritti umani: alimentazione, importanza dell'informazione e della formazione, produzione sostenibile di prodotti alimentari e spreco alimentare