

# Programma di Scienze Motorie

Classe 3 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) PERCEZIONE SENSO-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. Rincorsa, battuta e spinta in pedana con arrivo controllato.

## 4) COORDINAZIONE E MEMORIA MOTORIA

Studio di una sequenza motoria di coordinazione generale a corpo libero, eseguita senza soluzione di continuità.

## 5) GIOCHI SPORTIVI

Fondamentali della pallavolo ed applicazione in partita.

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

Doping:

a) aspetti generali del doping (etici, sociali salutistici)

b) Uso delle sostanze e delle metodiche dopanti, finalità ed effetti collaterali (anabolizzanti, stimolanti, analgesici, B-bloccanti, EPO, auto emotrasfusione, diuretici)

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

Trauma sportivo e danno da sport; traumi a carico dei tessuti ossei, articolari, muscolari e cutanei. Primo soccorso.

## 7) EDUCAZIONE CIVICA: PS: Chiamata d'emergenza

Roma, 6/6/2023

Il Docente

Prof. Elena Cucchi