

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE

Classe 4 I

a.s. 2023/2024

Liceo Vittoria Colonna

Prof.ssa Elena Campanile

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

1) MIGLIORAMENTO DELLE FUNZIONI ORGANICHE, DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI E COORDINATIVE

- attività ed esercizi volti al miglioramento della funzione cardiorespiratorio: camminate sul territorio;
- miglioramento della mobilità articolare e potenziamento fisiologico dell'apparato muscolo-scheletrico;
- esercizi di stretching con l'utilizzo di piccoli attrezzi;
- 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 etc.).

2) COORDINAZIONE E RITMO

- esercizi di coordinazione gambe-braccia;
- studio di piccole sequenze coordinate nei vari piani;
- studio di sequenza complessa con accompagnamento ritmico.

3) IL CORPO UMANO: L'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO

- il muscolo cardiaco
- la circolazione sanguigna
- la grande circolazione e la piccola circolazione
- la pressione e i suoi valori.

4) GIOCHI SPORTIVI: PALLAVOLO, PALLACANESTRO, CALCIO

- il campo da gioco;
- le regole del gioco;
- l'arbitraggio;
- i fondamentali;
- fasi di gioco.

5) EDUCAZIONE CIVICA: I NEMICI DELLA SALUTE

- le dipendenze;
- fattori che creano dipendenza;
- la dipendenza psico-fisica;
- catalogazione dell'uso di sostanze nocive.

Roma, 06/06/2024

La Docente

Prof.ssa Elena Campanile