

Programma di Scienze Motorie

Classe 4 C

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) SPALLIERA

- studio degli elementi specifici all'attrezzo.

4) 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.

5) GIOCHI SPORTIVI: PALLAVOLO, PALLACANESTRO, CALCIO

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

6) EDUCAZIONE CIVICA: SALVAGUARDIA E AMBIENTE

- la nuova raccolta differenziata;
- benefici e impatto sull'ambiente.

Roma, 29/05/2024

La Docente

Prof.ssa Elena Campanile