

# Programma di Scienze Motorie

Classe 5I

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: FUNZIONI FISIOLOGICHE**

- informazioni sulle principali funzioni fisiologiche dell'organismo umano;
- sindrome dell'adattamento organico allo stress;
- ruolo degli ormoni nell'attività fisica.

## **5) GIOCHI SPORTIVI: PALLAVOLO, PALLACANESTRO, CALCIO**

- il campo da gioco;
- le regole del gioco;
- l'arbitraggio;

- i fondamentali;
- fasi di gioco.

## **6) EDUCAZIONE CIVICA: I NEMICI DELLA SALUTE**

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

Roma, 27/10/2023

La Docente

Prof.ssa Elena Campanile