

# Programma di Scienze Motorie

Classe 1Q

a.s. 2023/2024

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 cavagliere 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) STUDIO DELLE COORDINATE SPAZIO-TEMPO**

Studio del ritmo e delle coordinate spazio-temporali in relazione al movimento attraverso l'uso di attrezzi (palle). Studio degli assi, dei piani del corpo e dei movimenti in relazione ad essi.

## **3) PERCEZIONE SENSO-MOTORIA**

Studio sulla percezione della differenza tra contrazione e decontrazione muscolare: consapevolezza e controllo segmentario e inter-segmentario del movimento.

## **4) GIOCHI SPORTIVI**

Primi elementi della pallavolo e del basket: studio dei fondamentali individuali e dei movimenti in campo.

## **5) FAIR PLAY**

Rispetto delle regole, del compagno, dell'avversario. Lo sport come strumento di integrazione sociale e di lotta contro le discriminazioni di genere, etniche, di ceto e delle persone fragili. Lo spirito di squadra, l'impegno e la motivazione.

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

Anatomia e fisiologia dell'apparato scheletrico

## **7) Informazioni sulle principali funzioni fisiologiche dell'organismo umano**

Anatomia e funzionamento delle articolazioni

## **EDUCAZIONE CIVICA**

**8)** Individuazione dei principi del fair play trasferibili in ambito sociale.

Roma, 29/05/2024

Il Docente

Prof.ssa Elena Cucchi