

# Programma di Scienze Motorie

Classe 3Q

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) PERCEZIONE SENSO-MOTORIA**

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

## **2) EQUILIBRIO**

Equilibrio del corpo 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.

Equilibrio del corpo in rotazione: studio della capovolta rotolata avanti con diverse posizioni di partenza e arrivo (nella propedeutica sono stati effettuati esercizi a corpo libero e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi, quali tappeti, tappetoni, pedana). Doppia capovolta rotolata avanti. Propedeutica della capovolta spinta

## **3) GIOCHI SPORTIVI**

Fondamentali della pallavolo ed applicazione in partita.

## **4) 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.

## **5) EDUCAZIONE CIVICA**

La chiamata d'emergenza e il primo soccorso

Roma, 29/05/2024

Il Docente Prof.ssa

Elena Cucchi

