

# Programma di Scienze Motorie

Classe 5Q

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 a carico naturale e con attrezzi.

Esercizi di stretching.

c)

c)affinamento e maturazione della coordinazione motoria, in deambulazione e nelle diverse stazioni, a carico naturale e con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi

## 2) PERCEZIONE SENSO-MOTORIA e controllo

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

Preacrobatica: 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

Propedeutici per la verticale: esercizi di preparazione del cingolo scapolo-omerale per sensibilizzare la posizione di appoggio e spinta sugli arti superiori, esercizi di sensibilizzazione del graduale passaggio dell'appoggio dagli arti inferiori ai superiori, esercizi di raggiungimento graduale delle diverse fasi dell'esecuzione, a corpo libero e con l'ausilio di attrezzi quali spalliere, tappeti. Impostazione del movimento completo

## 3) GIOCHI SPORTIVI

Pallavolo: elementi tecnici e regolamento

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

- Sindrome d'adattamento organico allo stress e ruolo degli ormoni nell'attività fisica.
- Teoria dell'allenamento. Collegamenti con alimentazione: principi nutritivi, traumatologia e doping.
- Assuefazione e dipendenza.
- Effetti dell'assunzione di sostanze nocive all'organismo:
- alcol, tabacco, droghe. Collegamenti con doping.
- Ruolo dei neurotrasmettitori, effetti delle sostanze tossiche e dell'attività fisica sulla produzione di serotonina e dopamina.

## 5) EDUCAZIONE CIVICA

- Sport e discriminazione attraverso la storia

- Roma, 29/05/2024

Il Docente Prof.ssa

- 

Elena Cucchi