

Programma di Scienze Motorie

Classe 4Q

a.s. 2022/2023

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 cavigliere 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.

3) EQUILIBRIO

Equilibrio in volo

Rincorsa, battuta e spinta in pedana. Studio del controllo dell'atteggiamento del corpo in volo (con ausilio di attrezzi quali trampolino elastico, pedana). Esecuzione del volteggio elementare in due tempi alla cavallina.

4) ATLETICA

Esercizi di coordinazione, resistenza e agilità con l'**agility ladder**.

5) GIOCHI SPORTIVI

Pallavolo

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

Apparato cardiocircolatorio e circolazione.

7) Informazioni sulle principali funzioni fisiologiche dell'organismo umano

Apparato respiratorio e respirazione. Volumi respiratori.

8) EDUCAZIONE CIVICA

Progetto benessere: “**Ritorno alla natura**”. Mantenimento della salute attraverso la lotta alla sedentarietà, l'uso delle piante officinali e l'ampliamento delle conoscenze alimentari mediante il riconoscimento e l'uso delle erbe eduli spontanee. Consapevolezza dell'importanza della biodiversità e dei pericoli della deforestazione.

Roma, 6/6/2023

Il Docente

Prof. Elena Cucchi