

Programma di Scienze Motorie

Classe 3B

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

