

Programma di Scienze Motorie

Classe 2Q

a.s. 2024/2025

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) FUNICELLA

- Studio delle coordinate spazio-temporali in relazione al corpo, al compagno, all'ambiente, all'attrezzo. Studio di
- saltelli in diverse forme. Esecuzione di una breve progressione di saltelli, senza soluzione di continuità.

3) BACCHETTA

- Uso dell'attrezzo per l'esecuzione di esercizi di riporto effettuati nelle diverse stazioni (eretta, in ginocchio, seduta,
- decubito prono e supino). Studio degli esercizi specifici (oscillazioni, lanci, giri, mulinelli, rovesci, battute, consegne,
- etc.) eseguiti in coordinazione con passi ritmici. Breve progressione eseguita senza soluzione di continuità

4) GIOCHI SPORTIVI

- Esercizi per il miglioramento della coordinazione oculo-manuale con la palla. Teoria e tecnica dei fondamentali della pallavolo e del basket.

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

- Il sangue: funzioni, caratteristiche delle componenti, gruppi sanguigni.

6) Informazioni sulle principali funzioni fisiologiche dell'organismo umano

- Apparato digerente e alimentazione: principi nutritivi, bilancio energetico, metabolismo, IMC, dieta e disturbi del comportamento alimentare.

7) EDUCAZIONE CIVICA

- Solidarietà e senso civico: le donazioni di sangue

Roma 29/5/2025

Il Docente Prof.ssa Elena Cucchi