

Programma di Scienze Motorie

Classe 4Q

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. 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

2-3) EQUILIBRIO

Equilibrio in volo ed equilibrio in posizione rovesciata

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.

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, step, panca. Impostazione del movimento completo

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.

Apparato respiratorio e respirazione. Volumi respiratori.

Sistema muscolare

7) 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 29/5/2025

Lal Docente Prof.ssa Cucchi