

# Programma di Scienze Motorie

Classe 5B

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 e delle abilità coordinative e condizionali**

- ✓ Attività ed esercizi volti al potenziamento della funzione cardiorespiratoria e muscolare e al miglioramento della mobilità articolare con esercizi a carico naturale e con piccoli e grandi attrezzi
- ✓ affinamento e maturazione della coordinazione motoria in deambulazione, e nelle diverse stazioni, a carico naturale e con piccoli e grandi attrezzi. Agility ladder.

## 2) **Percezione senso-motoria e controllo**

- ✓ Studio sulla percezione della differenza tra contrazione e decontrazione; controllo segmentario e inter-segmentario del movimento
- ✓ Pre-acrobatica: capovolta rotolata avanti e capovolta spinta. Doppia capovolta. Propedeutici per la verticale rovesciata: 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.
- ✓ Spalliera: esercizi informali e specifici all'attrezzo. Sequenza coordinativa

## 3) **Giochi sportivi**

- ✓ Pallavolo: elementi tecnici e regolamento

## 4) **Teoria**

- ✓ Sindrome d'adattamento organico allo stress e ruolo degli ormoni nell'attività fisica.  
Teoria dell'allenamento. Collegamenti con principi dell'alimentazione, 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 endorfine, serotonina e dopamina

## 5) **Educazione civica**

- ✓ Nuove dipendenze

Roma, 13/05/2025

Il Docente

Prof. Elena Cucchi