

Programma di Scienze motorie

Classe V C

a.s. 2024/2025

Liceo Vittoria Colonna

Prof. Martina Antrilli

Libro di testo: “Più Movimento”- Fiorini - Bocchi - Coretti - Chiesa Ed. Marietti scuola

Teoria:

1) UDA: Il sistema nervoso (I quadrimestre)

- ✓ Sistema nervoso centrale e periferico.
- ✓ Cenni di anatomia e fisiologia del sistema nervoso centrale e periferico.
- ✓ Sistema nervoso autonomo, sistema simpatico e parasimpatico.

2) UDA: Storia delle olimpiadi (II quadrimestre)

- ✓ Le olimpiadi antiche (cenni).
- ✓ Le olimpiadi moderne con focus sulle olimpiadi a cavallo delle due guerre.
- ✓ Visione del film “Race” come focus sulle olimpiadi di Berlino del 1936.

3) UDA: Salute e benessere: le dipendenze (II quadrimestre)

- ✓ Cappello introduttivo sul concetto di salute e benessere e sul concetto di dipendenze già approfondito con educazione civica nel primo quadrimestre.
- ✓ Approfondimento più dettagliato sul doping e sui suoi effetti sugli apparati del corpo umano (libro di testo).

Pratica :

4) UDA: Potenziamiento fisiologico (I e II quadrimestre)

- ✓ Approfonditi principalmente i gesti dello squat e del plank, nella fase iniziale, come strumenti per lavorare sulla muscolatura del tronco e delle gambe.
- ✓ Focus su attività più dinamiche nel secondo quadrimestre (crunch, salto in lungo etc.).
- ✓ Lavoro di potenziamento generale durante tutte le attività pratiche in palestra.

5) UDA: La tecnica del fondamentale nel volley (I quadrimestre)

- ✓ Piccolo focus per ogni tecnica di fondamentale con particolare attenzione al bagher e al palleggio.
- ✓ Lavori misti per approfondire la scelta del fondamentale corretto ad ogni situazione di gioco.

6) UDA: La strategia e la gestione del contrattacco nel volley (II quadrimestre)

- ✓ Nel sei contro sei abbiamo lavorato nella scelta della tecnica di fondamentale adeguata al contesto e alle abilità individuali.
- ✓ Lavoro a gruppi per la gestione dei vari fondamentali del contrattacco.

Educazione civica: Le dipendenze. Le dipendenze in generale e alcune dipendenze nel particolare (alcolismo, droga, doping etc).

Questa parte è stata affrontata attraverso il libro di testo e con un lavoro di gruppo svolto fuori dal orario scolastico per arrivare ad un dibattito informato e partecipato.

Roma, 31/05/2025

Il Docente

Mottue Cutll