

RELAZIONE FINALE E PROGRAMMA DIDATTICO SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2024/25

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE 2°E LICEO SCIENTIFICO

DOCENTE: COLLU ANDREA

PROGRAMMA DIDATTICO SVOLTO

PROGRAMMA TEORICO

1. CENNI DI ANATOMIA
 - LO SCHELETRO ASSILE
 - MUSCOLI E OSSA DEGLI ARTI
2. CENNI DI FISIOLOGIA
 - FIBRE MUSCOLARI E BIOENERGETICA MUSCOLARE
3. ALIMENTAZIONE
 - I CARBOIDRATI
4. CENNI DI STORIA DELLO SPORT
 - OLIMPIADI MODERNE, BANDIERA, TEDOFORO E MEDAGLIA DI DE CUBERTIN
 - OLIMPIADI DEL '36 E DEL '64

ATTIVITA' PRATICHE

1. ESERCIZI DI ATTIVAZIONE E RISCALDAMENTO GENERALE
 - ANDATURE
 - ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE
 - ESERCIZI DI COORDINAZIONE GENERALE
2. SVILUPPO CAPACITÀ CONDIZIONALI
 - ESERCITAZIONI DI POTENZIAMENTO FISIOLOGICO E MUSCOLARE
3. GIOCHI SPORTIVI
 - PALLAVOLO: FONDAMENTALI
 - CALCETTO: FONDAMENTALI

Selargius 7/06/2025