

RELAZIONE FINALE E PROGRAMMA DIDATTICO SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2024/25

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE 4[°]E LICEO SCIENTIFICO

DOCENTE: COLLU ANDREA

PROGRAMMA DIDATTICO SVOLTO

PROGRAMMA TEORICO

1. CENNI DI ANATOMIA
 - MUSCOLI E OSSA DEGLI ARTI
2. CENNI DI FISIOLOGIA
 - FIBRE MUSCOLARI E BIOENERGETICA MUSCOLARE
3. TRAUMATOLOGIA SPORTIVA
 - ALCUNI EVENTI TRAUMATICI FREQUENTI NELLO SPORT

ATTIVITA' PRATICHE

1. ESERCIZI DI ATTIVAZIONE E RISCALDAMENTO GENERALE
 - ANDATURE
 - ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE
 - ESERCIZI DI COORDINAZIONE GENERALE
 - ESERCIZI PER LA STABILITÀ
2. SVILUPPO CAPACITÀ CONDIZIONALI
 - ESERCITAZIONI DI POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO
 - ESERCITAZIONI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE CON RIFERIMENTO AL CORE
3. GIOCHI SPORTIVI
 - PALLAVOLO: FONDAMENTALI
 - BASKET: FONDAMENTALI
4. ATTIVITÀ NON SPECIFICAMENTE SPORTIVE
 - SCACCHI

Selargius 7/06/2025