

RELAZIONE FINALE E PROGRAMMA DIDATTICO SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2024/25

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE 1[°]A 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. CENNI DI STORIA DELLO SPORT
 - OLIMPIADI MODERNE: ORIGINI
 - OLIMPIADI DEL '36 E DEL '64
 - ORIGINE E REGOLAMENTO DELLA PALLAVOLO E DELLA PALLACANESTRO

ATTIVITA' PRATICHE

1. ESERCIZI DI ATTIVAZIONE E RISCALDAMENTO GENERALE
 - ANDATURE
 - ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE
 - ESERCIZI DI COORDINAZIONE GENERALE
2. SVILUPPO DELLE CAPACITÀ CONDIZIONALI
 - ESERCITAZIONI DI POTENZIAMENTO FISIOLOGICO
 - ESERCITAZIONI DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE A CARICO NATURALE
3. GIOCHI SPORTIVI
 - PALLAVOLO:
 - FONDAMENTALI E REGOLAMENTO TECNICO
 - PALLACANESTRO:
 - FONDAMENTALI E REGOLAMENTO TECNICO
4. ATTIVITÀ CON ESPERTI ESTERNI:
 - BASKIN

Selargius 7/06/2025