

RELAZIONE FINALE E PROGRAMMA DIDATTICO SVOLTO

ANNO SCOLASTICO 2024/25

DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE

CLASSE 3[°]A 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
 - CENNI DI ENDOCRINOLOGIA : ORMONE INSULINA
3. ALIMENTAZIONE
 - GRASSI E ZUCCHERI
4. 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
2. SVILUPPO CAPACITÀ CONDIZIONALI
 - ESERCITAZIONI DI POTENZIAMENTO FISILOGICO E MUSCOLARE
3. GIOCHI SPORTIVI
 - PALLAVOLO: FONDAMENTALI