

PROGRAMMA

Classe: 1Esa

Anno scolastico: 2017/2018

Docente: Prof. MURRU GIULIO

Materia: SCIENZE MOTORIE

Riepilogo delle lezioni svolte

*Il condizionamento organico e le capacità condizionali
Potenziamento delle grandi funzioni e muscolare.*

Affinamento ed integrazione degli schemi motori e sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali. Il rapporto del corpo nello spazio e la terminologia del movimento.

Sviluppo della socialità , consolidamento del carattere e sviluppo del senso civico. Sviluppo della autonomia nella progettazione motoria del gioco sportivo e della progressione ginnica. La funicella anche con gli esercizi a coppie. Realizzazione e controllo delle attività.

Sviluppo della pratica sportiva, delle conoscenze tecniche, teoriche e dei regolamenti degli sport: corsa di resistenza e di velocità, calcio, pallamano, pallacanestro, pallavolo, badminton, beach tennis. Principi della teoria dell'allenamento ; in particolare aspetti applicativi della supercompensazione e dei metabolismi energetici.

Pronto soccorso BLS e prevenzione degli infortuni- Il riscaldamento –Il rapporto mente corpo e il movimento- L' autocontrollo e la consapevolezza del movimento - L'alimentazione- Il doping.

Cagliari il 11/06/2018

Prof. Murru Giulio

Gli alunni;
