

## PROGRAMMA

---

**Classe: 5B**

**Anno scolastico: 2018/2019**

**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 dell' 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 , la peteca. Principi della teoria dell'allenamento; in particolare aspetti applicativi della supercompensazione e dei metabolismi energetici.*

*Pronto soccorso BLS e prevenzione degli infortuni- La sicurezza in acqua / traumi, Il riscaldamento –Il rapporto mente corpo e il movimento- L' autocontrollo e la consapevolezza del movimento - L'alimentazione.*

Cagliari il 8/06/2019

Prof. Murru Giulio

Gli alunni;

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_