

PROGRAMMA

Classe:3Asa

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 BLSD e prevenzione degli infortuni- La sicurezza in acqua, I 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;
