



**LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO"**  
**Via Dei Donoratico – 09131 CAGLIARI**

c.f. 80010550921 Tel. 070/41917-Fax 070/42482

e-mail: caps04000L@istruzione.it - caps04000I@pec.istruzione.it - sito web: www.liceomichelangelo.it

---

**Programma di scienze motorie**  
**Classe 1°D s.a.**

Coordinazione motoria : combinazione di movimenti  
spazio tempo  
equilibrio

Funicella : abilità di base/ esercizi in traslocazione/ da fermi- combinazione di più esercizi

Resistenza: esercitazioni di corsa prolungata – prove di corsa sui 1000 m

forza elastica: salto in lungo da fermo

palla medica: esercitazioni di lanci- test lancio palla kg 2

circuito : di coordinazione/ forza/resistenza/ velocità

pallavolo: fondamentali individuali /gioco

pallacanestro: fondamentali individuali /gioco

rugby : lezioni con il tecnico federale; fondamentali individuali , simulazioni di fasi di gioco

teoria

capacità condizionali

doping

rugby :storia- fondamentali- regole del gioco

pallavolo: storia- fondamentali- regole di gioco

muscoli interessati nell'esercitazione pratica

Cagliari 05/06/2018

La docente  
Anna Maria Cocco