



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 2°D

Coordinazione motoria : combinazione di movimenti
spazio tempo
equilibrio

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

forza elastica: salto in lungo da fermo

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

circuito : di coordinazione/ forza/resistenza/ velocità

forza: test parete addominale

test mobilità della colonna.

pallavolo: fondamentali individuali /gioco

pallacanestro: fondamentali individuali /gioco

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

Teoria

rugby :storia- fondamentali- regole del gioco

pallavolo: storia- fondamentali- regole di gioco

muscoli interessati nell'esercitazione pratica

Cagliari 05/06/2019

Il docente
Anna Maria Cocco