



**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 3° D.**

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

forza della parete addominale

forza arti superiori

test : mobilità articolare colonna vertebrale

circuito : di coordinazione/ forza/resistenza/ velocità

pallavolo: fondamentali individuali /gioco

pallacanestro: fondamentali individuali /gioco

Teoria

Doping

Lessico specifico della disciplina

Muscoli interessati nelle varie esercitazioni

Cagliari 05/06/2019

Il docente
Anna Maria Cocco