

LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO"

Via Dei Donoratico - 09131 CAGLIARI

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

e-mail: caps04000L@istruzione.it - caps04000L@pec.istruzione.it

sito web: www.liceomichelangelo.it

SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

Classe 3° D SA

Anno Scolastico 2018/2019

1 - DISCIPLINA: SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE

2 - DOCENTE: NICOLA CAMPUS

3 - CONTENUTI

<p>UD 1: (teorico/pratica) Le capacità condizionali. La forza, la velocità la resistenza. Test di forza esplosiva arti inferiori tramite Sargent test; lancio della palla medica da 2 kg.</p> <p>UD 2: (teorica) - Muscoli e movimento: i muscoli della fascia addominale; i muscoli dell'arto inferiore; i muscoli dell'arto superiore; i muscoli del dorso.</p> <p>UD 3: (teorica) - Movimenti semplici e conoscenza della terminologia specifica.</p>	Primo Periodo
<p>UD 1: (teorico/pratica) Le capacità coordinative: la mobilità articolare. Test sulla mobilità articolare. Test sulla velocità (30 metri), test di Cooper.</p> <p>UD 2: (teorico/pratico) Dal gioco allo sport: I giochi sportivi con la palla: le regole principali per giocare e arbitrare, i fondamentali individuali, pallacanestro, pallavolo, calcetto, flag football, Tennis tavolo, flying disk.</p> <p>UD 3: il sistema cardio circolatorio: cuore sangue vasi. Gli adattamenti cardiaci dell'esercizio fisico. Test del recupero del Lyan.</p> <p>UD 4: attività in ambiente naturale: conoscenza e utilizzo degli spazi e delle attrezzature del parco comunale di Terramaini.</p>	Secondo Periodo

Cagliari, 07/06/2019

Gli alunni

Voluntaria Fenu
Nicola
Walter Ambrogin

Il Docente

Nicola Campus