



**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° A sportivo .**

**Coordinazione generale**

- capacità di apprendere,
- adattare e controllare un movimento.

**Coordinazione Speciali :**

- Capacità di accoppiamento e combinazione
- Capacità di differenziazione cinestesica
- Capacità di equilibrio
- Capacità di orientamento
- Capacità di ritmo
- Capacità di reazione
- Capacità di adattamento
- Fantasia motoria

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

Mobilità articolare con i bastoni

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

forza elastica: salto in lungo da fermo

rapidità: avvii in varie posizioni- test a navetta – 30 metri- slalon sui 30 metri

forza della parete addominale

forza arti superiori

test : mobilità articolare colonna vertebrale

circuito : di coordinazione/ forza/resistenza/ velocità

pallacanestro: fondamentali individuali /gioco cenni



**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

---

esercitazioni a coppie

**Teoria**

Doping

Lessico specifico della disciplina

Apparato locomotore( ossa – muscoli- articolazioni)

ATP

Storia dello Sport

Dieta : principi base dell'alimentazione-piramide alimentare

Cagliari 05/06/2019

Il docente  
Anna Maria Cocco