

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

DISCIPLINE SPORTIVE

Classe 2° A sp

Anno Scolastico 2018/2019

1 - DISCIPLINA: DISCIPLINE SPORTIVE

2 - DOCENTE: NICOLA CAMPUS

3 - CONTENUTI

PARTE TEORICA

Conoscenza delle discipline sportive riconosciute dal CONI.

Elementi teorici dell'orientering;

Elementi teorici del Flag Football;

Elementi teorici del Flying Disc;

Elementi teorici del Rugby;

Elementi teorici delle attività natatorie, le quattro nuotate: partenze e virate.

PARTE PRATICA

Dal gioco allo sport, giochi sportivi con la palla: Rugby, Flag football.

Port di orientamento: Orienteering.

Sport di squadra: Flying Disc.

Sport individuali: Nuoto, Beach Tennis.

Gioco ludico per acquisire e padroneggiare i principali gesti tecnici di: pallavolo, Basket, Calcetto.

Cagliari, 8/6/2019

Gli alunni

Coco Celeste

Francesca Vai

Elia Demoutis

Il Docente

Nicola Campus