



LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO"

Via Dei Donoratico - 09131 CAGLIARI
c.f.80010550921 - Tel.070/41917-Fax 070/42482
caps04000L@pec.istruzione.it sito web:
www.liceomichelangelo.it

Programma di scienze motorie Classe 2° B.

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

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

esercizi a coppie

lancio palla medica (esercitazioni di forza)

pallavolo: fondamentali individuali /gioco

Teoria

Lessico specifico della disciplina

Dalla pratica alla teoria

Muscoli interessati nelle varie esercitazioni

Calcolare un percorso (metri e tempo) tracciarlo attraverso l'utilizzo di un app.

Cagliari 03/06/20

Il docente
Prof.ssa Anna Maria Cocco