



## LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO"

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

### **Programma di scienze motorie Classe 4 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

Apparato cardiocircolatorio

la pallavolo: storia, fondamentali individuali e di squadra – regolamento e sue evoluzioni

il basket : storia, fondamentali individuali e di squadra – regolamento e sue evoluzioni

Cagliari 03/06/20

Il docente  
Prof.ssa Anna Maria Cocco