

# **LICEO MICHELANGELO**

## **CAGLIARI**

### **SCIENZE MOTORIE**

*ANNO SCOLASTICO 2019/20*

*CLASSE 3 SEZ.D SA*

- *Esercizi con la fune: salti a piedi uniti e in traslocazione*
- *Regolamenti dei giochi di squadra: la pallavolo, la pallacanestro e terminologia tecnica*
- *Esercizi di deambulazione: balzi salti e saltelli con cambiamento di fronte e di ritmo*
- *Esercizi addominali e dorsali eseguiti in coppia*
- *Esercizi di mobilizzazione articolare*
- *Forza arti superiori e inferiori*
- *Potenziamento fisiologico arti superiori e inferiori*
- *Esercizi a corpo libero*
- *Giochi di squadra: fondamentali individuali di: pallavolo, pallacanestro, badminton*
- *Esercizi di carattere generale e di coordinazione*
- *Combinazione di esercizi di sviluppo generale in stazione eretta, in decubito prono e supino*
- *Esercizi in coppia di stretching*
- *Terminologia dei movimenti*
- *apparato scheletrico e locomotore*
- *elementi di pronto soccorso*
- *i principi nutrienti piramide alimentare*

**L'INSEGNANTE**

**Prof.ssa Maria Teresa Olla**