



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 1°A sportivo.

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

Olimpiadi moderne da De Coubertain ai giorni nostri

le olimpiadi dal 1896 al 2016(dal punto di vista economico -politico- sociale e sportivo)

il basket : storia e fondamentali individuali e di squadra – regolamento tecnico

il baseball : storia e fondamentali individuali e di squadra- regolamento tecnico

la ginnastica artistica : storia e fondamentali individuali e di squadra- regolamento tecnico

Cagliari 07/06/20

Il docente
Prof.ssa Anna Maria Cocco