



## 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 2° 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

baseball: pratica con istruttore federale

ginnastica artistica : pratica con istruttore federale

### **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 baseball : storia e fondamentali individuali e di squadra- regolamento

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

Cagliari 07/06/20

Il docente  
Prof.ssa Anna Maria Cocco