



## 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 3°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 )

#### **Teoria**

Lessico specifico della disciplina

Dalla pratica alla teoria

Muscoli interessati nelle varie esercitazioni

Olimpiadi

principi base dell'allenamento

test motori ( principi che regolano la validità )

cos'è la periodizzazione.

Cagliari 12/06/20

Il docente  
Prof.ssa Anna Maria Cocco