



## LICEO SCIENTIFICO STATALE "MICHELANGELO"

Via Dei Donoratico - 09131 CAGLIARI

c.f.80010550921 - Tel.070/41917-Fax 070/42482

e-mail: caps04000L@istruzione.it - caps04000L@pec.istruzione.it

sito web: [www.liceomichelangelo.it](http://www.liceomichelangelo.it)

### **Programma di discipline sportive Classe 1°A sportivo.**

Funicella : abilità di base/ esercizi in traslocazione / da fermi- combinazione di più esercizi

test : mobilità articolare colonna vertebrale

Futsal : storia del gioco – fondamentali individuali- tecnica d'esecuzione – prove di gioco

Tiro con l'arco : cenni storici sulla nascita dell'arco e del suo utilizzo

fondamentali individuali- tecnica d'esecuzione – prove di tiro-

Basket : cenni storici sulla nascita del gioco – fondamentali individuali- tecnica del palleggio-passaggio- tiro- giochi a due- a tre- partita

Ginnastica Artistica: cenni storici apprendimento dei principali movimenti della ginnastica a corpo libero (capovolta avanti e indietro), candela, verticale- ruota, ponte.

Volteggio rincorsa e salti (frammezzo – frammezzo flesso- frammezzo divaricato)

Trampolino elastico – salti- salti e capovolta

Approccio all'asse d'equilibrio

Approccio alle parallele- agli anelli

Atletica leggera : tecnica e didattica della corsa ad ostacoli

Tecnica e didattica del salto in alto

Tecnica e didattica del salto in lungo

Lanci : approccio al lancio del peso e del disco (tecnica e didattica)

### **Teoria**

Lessico specifico della disciplina

conoscenza della storia e della tecnica del Futsal-

il doping : visione del documentario "il crepuscolo degli Dei"

Cenni sulle Olimpiadi moderne

Violenza di genere: leggi che tutelano la donna

Futsal : cenni storici e fondamentali

Tiro con l'Arco : cenni storici e fondamentali

Basket : cenni storici e fondamentali

Hockey : cenni storici e fondamentali

Atletica Leggera: cenni storici e fondamentali: cenni storici e fondamentali

Ginnastica Artistica : cenni storici e principali movimenti della ginnastica a corpo libero-  
trave- Volteggio- Trampolino- Asse d'equilibrio

Cagliari 19/06/22

Il docente  
Prof.ssa Anna Maria Cocco