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.edu.it

Programma scolastico –3°A Tradizionale

Anno scolastico 2021/2022

Materia: **Scienze Motorie e Sportive**

PRATICA

- Esercitazioni a corpo libere per l'incremento delle capacità coordinative, di equilibrio, di percezione del proprio corpo, in situazione statica e dinamica.
- Consolidamento schemi motori e miglioramento delle capacità organico-muscolari e neuro-muscolari
- Esercitazioni per la tecnica di corsa (andature, skip, sprint)
- Esercitazioni psicocinetiche volte a migliorare la rapidità di risposta ad uno stimolo e la forza reattiva
- Importanza di un riscaldamento completo secondo i principi della gradualità e progressione del lavoro
- Esercitazioni per il miglioramento della mobilità articolare
- Progettazione in gruppo di lavori da presentare e far svolgere in pratica alla classe per lo sviluppo delle capacità coordinative speciali
- Test fisici su capacità condizionali
- Fondamentali sullo sport dell'Ultimate frisbee

TEORIA

- Conoscenza teorica degli schemi motori di base e delle capacità coordinative di base e specifiche
- Paramorfismi e dismorfismi della colonna vertebrale

Il docente Gli alunni

Prof. Andrea Mandis