



## 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 scienze motorie- Discipline Sportive Classe 3°A sportivo.**

Funicella

Pilates

mobilità articolare

spalliera

circuito

test di velocità in palleggio

Lessico specifico della disciplina

Dalla pratica alla teoria : le capacità motorie

Capacità coordinative ( esercitazioni su ritmo- spazio tempo.-reazione- oculo motoria

Capacità condizionali ( forza –velocità – resistenza-mobilità)

Capacità coordinative utilizzate negli sport praticate dagli alunni esaminate dal punto di vista teorico e pratico

Capacità condizionali utilizzate negli sport praticate dagli alunni esaminate dal punto di vista teorico e pratico

Basket : storia- regole e fondamentali (teoria); fondamentali individuali e di gioco

Pallavolo: storia- regole e fondamentali (teoria); fondamentali individuali e di gioco

Tennis:storia – teoria e regole fondamentali individuali /gioco, pratica con istruttore federale

Kick Boxing : storia – regole- teoria e pratica dei principali colpi e parate con istruttore federale- prove di esecuzione anche con la musica

Arrampicata : brevi cenni storici pratica del Bouldering- e della scalata su parete con istruttore federale

Cagliari 05/06/22

Il docente  
Prof.ssa Anna Maria Cocco