



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.

A.S. 2021/2022

Programma di Scienze motorie e sportive

Classe 3°E sa - Scienze Applicate

Docente: Prof.ssa Valentina Gioi

(Libro di testo: Fiorini, Coretti, Bocchi- Più Movimento Slim - Marietti Scuola)

Conoscenza del linguaggio tecnico specifico;

Termini e basi della ginnastica a corpo libero e con sovraccarichi;

Metodiche di allungamento muscolare e flessibilità ;

Mezzi e metodi per lo sviluppo delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza);

Esercizi preatletici;

Memorizzazione di sequenze motorie eseguite su ritmo imposto o su base libera;

Giochi presportivi;

Pallavolo: conoscenze teoriche e pratiche

Pallavolo: palleggio, bagher, battuta di sicurezza, battuta dall'alto, schiacciata, organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico;

Pallacanestro: conoscenze teoriche e pratiche

Pallacanestro: palleggio, passaggio, tiro, terzo tempo, organizzazione del gioco e conoscenza del regolamento tecnico;

Conoscenza delle norme di comportamento in caso di infortunio.

EDUCAZIONE CIVICA:

Educazione alla salute e al benessere

Le dipendenze: tabacco, alcool, droghe e dipendenze comportamentali.

Cagliari, 10/06/22

La Professoressa

Valentina Gioi