



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

Programma di Scienze Motorie Discipline Sportive Classe 5° A sportivo

Funicella : abilità di base/ esercizi in traslocazione / da fermi- combinazione di più esercizi
forza della parete addominale
forza arti superiori
circuito : di coordinazione/ forza/resistenza/ velocità
esercizi a coppie
pilates
fondamentali individuali del basket
capacità coordinative : esercitazioni pratiche sulle capacità coordinative generali e speciali
capacità condizionali :esercitazioni pratiche e in relazione agli sport praticati

Teoria

Lessico specifico della disciplina
brevi cenni sull'allenamento
capacità coordinative (generali e speciali)
capacità condizionali (cenni sulla velocità –forza e resistenza)
Olimpiade moderne da De Coubertein ai giorni nostri (principali olimpiadi legate ad avvenimenti storici rilevanti)
La violenza di genere (cenni normativi)

Cagliari 04/06/2022

Il docente
Prof.ssa Anna Maria Cocco