



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 Scienze Motorie 3D

TEORIA

- Alimentazione Sana Nello Sport

PRATICA

TEST MOTORI:

- Salto in lungo da fermo
- Addominali
- Test di corsa 30 metri
- Lancio della palla medica
- Test di mobilità

GIOCHI SPORTIVI

- Percorsi motori
- calcio
- baseball

ATTIVITÀ LIBERE

- Giochi sportivi a scelta degli studenti

Firma studenti

Firma Docente

