



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 4A

TEORIA

- Alimentazione Sana Nello Sport
- I muscoli del dorso e della spalla

PRATICA

TEST MOTORI:

- Salto in lungo da fermo
- Addominali
- Test di corsa 5x10 m
- Salto della corsa
- Mobilità
- Test di sospensione

GIOCHI SPORTIVI

- Percorsi motori
- Basket
- Pallavolo
- Dodgeball
- Cicoball
- Badminton
- Ping pong

ATTIVITÀ LIBERE

- Giochi sportivi a scelta degli studenti

Firma studenti

Firma Docente

