

ISTITUTO SALESIANO “DON BOSCO”

Villa Ranchibile

Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO

LICEO SCIENTIFICO

Anno scolastico 2023/2024

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Svolto nella classe **3^a sez. A**

Docente: Prof. Di Stefano Salvatore

Contenuti:

Test di ingresso relativi a tutte le capacità motorie;

Esercizi di resistenza aerobica e muscolare;

Esercizi di forza e velocità;

Esercizi di mobilità articolare;

Tecnica di esecuzione dei movimenti;

Esercizi di coordinazione generale e specifica;

Esercizi di preatletica;

Giochi di squadra (Pallavolo, Calcio, Basket);

Elementi di anatomia e tecnica del movimento.

Palermo 31/05/2024

Gli Alunni

Il Docente