

ISTITUTO SALESIANO “DON BOSCO”

Villa Rancibile

Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO

LICEO SCIENTIFICO

Anno scolastico 2023/2024

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Svolto nella classe **4^a sez. A**

Docente: Prof. Aiello Enrico

Contenuti:

Test di ingresso relativi a tutte le capacità motorie;

Capacità coordinative e condizionali

Esercizi di resistenza aerobica e muscolare;

Esercizi di mobilità;

Esercizi di forza a carico naturale ;

Esercizi di coordinazione speciale ;

Esercizi di Preatletica;

Esercizi di Velocità;

Giochi di Destrezza;

Fondamentali teorico pratici degli sport praticati : Pallavolo, Pallacanestro, Calcio ,
Atletica Leggera.

Palermo 31/05/2024

Gli Alunni

Il Docente