

ISTITUTO SALESIANO “DON BOSCO”

**Villa Ranchibile**

Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO

Scuola media paritaria

Anno scolastico 2023/2024

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Svolto nella classe **3<sup>a</sup> sez. B**

Docente: Prof. Enrico Aiello

Contenuti:

Test di ingresso relativi a tutte le capacità motorie;

Esercizi di resistenza aerobica;

Esercizi di velocità;

Esercizi di mobilità articolare;

Esercizi di forza ;

Tecnica di esecuzione dei movimenti;

Esercizi di coordinazione generale;

Preatletica;

Fondamentali Sport di squadra (Pallavolo, Calcio, Basket).

Elementi di educazione alimentare;

Sistemi energetici ( aerobico e anaerobico)

Terminologia sportiva;

Elementi di Educazione alla salute.

Test motori sulle capacità condizionali

Test motori sulle capacità coordinative

Palermo 31/05/2024

Gli Alunni

Il Docente