

ISTITUTO SALESIANO “DON BOSCO”

*Villa Rancibile*

Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO

**LICEO CLASSICO**

Anno scolastico 2023/2024

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Svolto nella classe **5<sup>a</sup> sez. B**

Docente: Prof. Di Stefano Salvatore

Contenuti:

Test di ingresso relativi a tutte le capacità motorie;

Esercizi di resistenza aerobica e muscolare;

Esercizi di mobilità articolare;

Esercizi di forza e velocità;

Esercizi di coordinazione specifica;

Esercizi di Preatletica;

Giochi di Destrezza;

Pallavolo, Calcio, Basket.

Palermo 31/05/2024

Gli Alunni

Il Docente