

ISTITUTO SALESIANO “DON BOSCO”

*Villa Rancibile*

Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO

**LICEO DELLE SCIENZE UMANE**

ad opzione **Economico - Sociale**

Anno scolastico 2023/2024

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Svolto nella classe **5<sup>a</sup> 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 mobilità articolare;  
Esercizi di forza e velocità;  
Esercizi di coordinazione specifica;  
Esercizi di Preatletica;  
Giochi di Destrezza;  
Giochi di squadra (Pallavolo, Calcio, Basket);  
Elementi di Anatomia e tecnica del movimento.

Palermo 31/05/2024

Gli Alunni

Il Docente