

ISTITUTO SALESIANO “DON BOSCO”

**Villa Ranchibile**

Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO

**LICEO DELLE SCIENZE UMANE**

ad opzione **Economico - Sociale**

Anno scolastico 2020/2021

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE**

Svolto nella classe **1<sup>a</sup> sez. A**

Docente: Prof. Di Stefano Salvatore

Contenuti

Esercizi di resistenza aerobica;  
Esercizi di velocità;  
Esercizi di mobilità articolare;  
Esercizi di forza a carico naturale;  
Tecnica di esecuzione dei movimenti;  
Esercizi di coordinazione generale;  
L'Atletica Leggera (DAD);  
Giochi di squadra tecnica individuale(Pallavolo,Calcio,Basket);  
Elementi di Pallavolo(DAD);  
Le capacità motorie (descrizione di sedute di allenamento)DAD;  
Elementi di Anatomia;(DAD);  
Terminologia ginnastica;(DAD);  
Elementi di Educazione alla salute(Postura e Alimentazione)DAD.

Palermo 31/05/2021

Gli Alunni

Il Docente