

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 **2<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;

Tecnica individuale dei Giochi di squadra(Pallavolo,Calcio,Basket);

Le capacità motorie (descrizione di sedute di allenamento)DAD;

Elementi di Anatomia e Terminologia Ginnastica (DAD);

Elementi di Basket e Pallavolo (DAD);

Cenni di Storia dello sport e di Atletica Leggera (DAD);

Palermo 31/05/2021

Gli Alunni

Il Docente