

ISTITUTO SALESIANO “DON BOSCO”

*Villa Rancibile*

Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO

**LICEO SCIENTIFICO**

Anno scolastico 2020/2021

**PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SORTIVE**

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

Docente: Prof. Di Stefano Salvatore

Contenuti:

Esercizi di resistenza aerobica e muscolare;

Esercizi di mobilità ;

Esercizi di velocità;

Esercizi di forza a carico naturale ;

Esercizi di coordinazione generale e speciale ;

Tecnica individuale di Pallavolo, Calcio e Basket;

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

Cenni di storia dello sport e di atletica leggera DAD;

Palermo 31/05/2021

Gli Alunni

Il Docente