

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 4^a sez. A

Docente: Prof. Di Stefano Salvatore

Contenuti:

Esercizi di resistenza aerobica e muscolare;

Esercizi di mobilità generale e settoriale;

Esercizi di forza a carico naturale ;

Esercizi di coordinazione speciale ;

Tecnica individuale di Pallavolo, Calcio e Basket;

Elementi di Anatomia;(DAD)

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

Palermo 31/05/2021

Gli Alunni

Il Docente