

ISTITUTO SALESIANO “DON BOSCO”

Villa Rancibile

Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO

LICEO SCIENTIFICO

Anno scolastico 2022/2023

Programma di Scienze Motorie e Sportive

Svolto nella classe **5^a sez. B**

Docente: Prof. Di Stefano Salvatore

Contenuti:

Test di ingresso relativi a tutte le capacità motorie;

Esercizi di resistenza aerobica e muscolare;

Esercizi di mobilità;

Esercizi di forza a carico naturale ;

Esercizi di coordinazione speciale ;

Esercizi di Preatletica;

Esercizi di Velocità;

Giochi di Destrezza;

Pallavolo, Calcio, Basket.

Palermo 31/05/2023

Gli Alunni

Il Docente