

ISTITUTO SALESIANO “DON BOSCO”

**Villa Ranchibile**

Via Libertà, 199 – 90143 – PALERMO

**LICEO CLASSICO**

Anno scolastico 2025/2026

Programma di Scienze Motorie e Sportive

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

Docente: Prof. ANDROSIGLIO MARILENA

Contenuti:

1. Test di ingresso relativi a tutte le capacità motorie;
2. Esercizi di resistenza aerobica;
3. Esercizi di velocità;
4. Esercizi di mobilità articolare;
5. Esercizi di forza ;
6. Tecnica di esecuzione dei movimenti;
7. Esercizi di coordinazione generale;
8. Preatletica;
9. Sport di squadra (Pallavolo, Calcio, Basket);
10. Elementi di Anatomia;
11. Apparato muscolare e scheletrico;
12. Terminologia sportiva;
13. Elementi di Educazione alla salute.

Palermo 31/05/2026

Gli Alunni

Il Docente