

Liceo "Jacopone da Todi"
Largo Martino I 1 – 06059 Todi (PG)



**Programma Svolto per
la disciplina
SCIENZE MOTORIE**

classe 3BU
a.s. 2023/2024

- Tecnica della corsa
- Test di velocità
- Capacità condizionali: la velocità
- I test motori
- La ginnastica: attrezzi
- I muscoli
- Apparato muscolare ed esercizi arti superiori e inferiori
- Test del sit up

Ed.Civica

- Lavoro a gruppi sulla prevenzione e sulla salute

Alessio Bianchi